



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Crotiow, Martin

□□: Hannover 96

□□: 166

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:28

□□: 11.88 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 73)

□□□□□/□: 5 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:48	5:23	3	2:33	5	2:33	3.30	17:48	5:23	3	2:33	29	
□□ 2	1.70	9:04	5:19	3	1:26	5	1:26	5.00	26:52	5:22	3	3:59	29	
□□ 3	2.10	8:03	3:50	3	1:10	5	1:10	7.10	34:55	4:55	3	5:07	29	
□□□ □□	2.60	10:33	4:03	3	1:44	6	1:44	9.70	45:28	4:41	3	6:51	5	6:51