



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Zilz, Stefan

□□: Wunstorf
□□: 161

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:36

□□: 11.59 km/h
□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 73)

□□□□□/□: 6 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:27	5:35	2	1:08	9	3:12	3.30	18:27	5:35	2	1:08	30	
□□ 2	1.70	9:20	5:29	2	0:23	7	1:42	5.00	27:47	5:33	2	1:31	30	
□□ 3	2.10	8:13	3:54	2	0:07	7	1:20	7.10	36:00	5:04	2	1:38	30	
□□□ □□	2.60	10:36	4:04	2	0:20	7	1:47	9.70	46:36	4:48	2	1:58	6	7:59