



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Blume, Jörg**

□□: [www.blume-physiotherapie.de](http://www.blume-physiotherapie.de)

□□: 172

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:44

□□: 12.45 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 73)

□□□□□/□: 7 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 46:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:19	5:33	1	-	6	3:04	3.30	18:19	5:33	1	-	31	
□□ 2	1.70	9:12	5:24	1	-	6	1:34	5.00	27:31	5:30	1	-	31	
□□ 3	2.10	8:25	4:00	1	-	8	1:32	7.10	35:56	5:03	1	-	31	
□□□ □□	2.60	10:48	4:09	1	-	8	1:59	9.70	46:44	4:49	1	-	7	8:07