



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Oppermann, Detlef

□□: Post SV Lehrte

□□: 113

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 47:34

□□: 11.35 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 73)

□□□□□/□: 9 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 47:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:25	5:34	1	-	7	3:10	3.30	18:25	5:34	1	-	33		
□□ 2	1.70	10:06	5:56	2	0:01	14	2:28	5.00	28:31	5:42	1	-	33		
□□ 3	2.10	8:00	3:48	1	-	4	1:07	7.10	36:31	5:08	1	-	33		
□□□ □□	2.60	11:03	4:15	1	-	9	2:14	9.70	47:34	4:54	1	-	9	8:57	