



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Wallbaum, Horst

□□: HSV

□□: 106

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 48:39

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 73)

□□□□□/□: 11 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 48:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	18:32	5:36	1	-	10	3:17	3.30	18:32	5:36	1	-	35	
□□ 2	1.70	10:17	6:02	1	-	19	2:39	5.00	28:49	5:45	1	-	35	
□□ 3	2.10	8:27	4:01	1	-	9	1:34	7.10	37:16	5:14	1	-	35	
□□□ □□	2.60	11:23	4:22	1	-	14	2:34	9.70	48:39	5:00	1	-	11	10:02