



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 | |