



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Förster, Frank

□□: Hannover

□□: 130

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:22

□□: 10.94 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 73)

□□□□□/□: 12 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:18	5:50	3	1:59	11	4:03	3.30	19:18	5:50	3	1:59	36		
□□ 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:27	5:53	3	3:11	36		
□□ 3	2.10	8:31	4:03	4	0:25	12	1:38	7.10	37:58	5:20	3	3:36	36		
□□□ □□	2.60	11:24	4:23	5	1:08	15	2:35	9.70	49:22	5:05	3	4:44	12	10:45	