



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Föhr, Jochen

□□: energcity

□□: 183

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:35

□□: 11.74 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 73)

□□□□□/□: 13 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:35	5:56	4	2:16	15	4:20	3.30	19:35	5:56	4	2:16	25		
□□ 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:44	5:56	4	3:28	25		
□□ 3	2.10	8:30	4:02	3	0:24	11	1:37	7.10	38:14	5:23	4	3:52	25		
□□□ □□	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:35	5:06	4	4:57	13	10:58	