



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Pawlak, Thortsen

□□□: 49:59

□□: 171

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□: 9.70 km

□□□□□/□□□: 19 (of 73)

10 km-Lauf

□□□□□/□: 15 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□:

□□□□□: 5(of 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25	3.30	19:40	5:57	5	2:21	38	
□□ 2	1.70	9:51	5:47	3	0:54	10	2:13	5.00	29:31	5:54	5	3:15	39	
□□ 3	2.10	9:07	4:20	5	1:01	18	2:14	7.10	38:38	5:26	5	4:16	39	
□□□ □□	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:59	5:09	5	5:21	15	11:22