



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Taube, Rainer

□□: pingpank.de

□□: 131

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:33

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 73)

□□□□□/□: 17 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 46:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:55	6:02	3	1:36	21	4:40	3.30	19:55	6:02	2	1:36	41		
□□ 2	1.70	10:09	5:58	2	0:57	15	2:31	5.00	30:04	6:00	2	2:33	41		
□□ 3	2.10	8:50	4:12	2	0:25	15	1:57	7.10	38:54	5:28	2	2:58	41		
□□□ □□	2.60	11:39	4:28	2	0:51	20	2:50	9.70	50:33	5:12	2	3:49	17	11:56	