



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kramer, Manfred

□□: TSV Barsinghausen

□□: 176

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 50:36

□□: 11.50 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 73)

□□□□□/□: 18 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 50:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:48	6:00	1	-	19	4:33	3.30	19:48	6:00	1	-	42	
□□ 2	1.70	9:43	5:42	1	-	9	2:05	5.00	29:31	5:54	1	-	39	
□□ 3	2.10	8:57	4:15	1	-	17	2:04	7.10	38:28	5:25	1	-	42	
□□□ □□	2.60	12:08	4:39	1	-	24	3:19	9.70	50:36	5:12	1	-	18	11:59