



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kurzbach, Lothar

□□: Hannover

□□: 156

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 50:57

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 73)

□□□□□/□: 19 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 47:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:12	6:07	2	1:47	23	4:57	3.30	20:12	6:07	2	1:47	43		
□□ 2	1.70	10:05	5:55	1	-	13	2:27	5.00	30:17	6:03	2	1:46	43		
□□ 3	2.10	9:15	4:24	2	1:15	20	2:22	7.10	39:32	5:34	2	3:01	43		
□□□ □□	2.60	11:25	4:23	2	0:22	16	2:36	9.70	50:57	5:15	2	3:23	19	12:20	