



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kurzbach, Lothar

□□: Hannover
 □□: 156

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 50:57

□□: 10.60 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