



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Grethe, Michael

□□: DJK Sparta Langenhagen

□□: 141

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:04

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 73)

□□□□□/□: 21 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 48:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:25	5:53	2	0:53	12	4:10	3.30	19:25	5:53	2	0:53	45	
□□ 2	1.70	10:55	6:25	3	0:38	26	3:17	5.00	30:20	6:03	2	1:31	45	
□□ 3	2.10	9:09	4:21	2	0:42	19	2:16	7.10	39:29	5:33	2	2:13	45	
□□□ □□	2.60	11:35	4:27	2	0:12	19	2:46	9.70	51:04	5:15	2	2:25	21	12:27