



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Striegler, Danilo

□□: LLG Springe

□□: 112

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:14

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 73)

□□□□□/□: 22 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:04	6:04	4	1:38	22	4:49	3.30	20:04	6:04	4	1:38	46		
□□ 2	1.70	10:26	6:08	3	0:59	21	2:48	5.00	30:30	6:05	4	2:37	46		
□□ 3	2.10	9:15	4:24	3	0:47	20	2:22	7.10	39:45	5:35	4	3:24	46		
□□□ □□	2.60	11:29	4:24	3	0:25	18	2:40	9.70	51:14	5:16	4	3:49	22	12:37	