



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**John, Detlef**

□□: TSV Barsinghausen

□□: 179

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:54

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 73)

□□□□□/□: 24 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 48:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:49	6:18	3	2:17	27	5:34	3.30	20:49	6:18	3	2:17	48	
□□ 2	1.70	10:27	6:08	2	0:10	22	2:49	5.00	31:16	6:15	3	2:27	48	
□□ 3	2.10	9:21	4:27	3	0:54	23	2:28	7.10	40:37	5:43	3	3:21	48	
□□□ □□	2.60	12:17	4:43	3	0:54	25	3:28	9.70	52:54	5:27	3	4:15	24	14:17