



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |