



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Reubert, Mike

□□: WVC Kassel

□□: 178

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:03

□□: 10.18 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 73)

□□□□□/□: 25 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 53:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:56	6:20	1	-	29	5:41	3.30	20:56	6:20	1	-	13	
□□ 2	1.70	10:46	6:20	1	-	24	3:08	5.00	31:42	6:20	1	-	13	
□□ 3	2.10	9:27	4:29	1	-	25	2:34	7.10	41:09	5:47	1	-	13	
□□□ □□	2.60	11:54	4:34	1	-	22	3:05	9.70	53:03	5:28	1	-	25	14:26