



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Walz, Marc

□□: 173

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:27

□□: 10.10 km/h
□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 73)

□□□□□/□: 26 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:30	6:12	4	5:15	24	5:15	3.30	20:30	6:12	4	5:15	2	
□□ 2	1.70	10:55	6:25	4	3:17	26	3:17	5.00	31:25	6:16	4	8:32	2	
□□ 3	2.10	9:34	4:33	4	2:41	27	2:41	7.10	40:59	5:46	4	11:11	2	
□□□ □□	2.60	12:28	4:47	4	3:39	27	3:39	9.70	53:27	5:30	4	14:50	26	14:50