



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Wegwerth, Ronald

□□: Barsinghausen

□□: 163

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 53:41

□□: 10.84 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 73)

□□□□□/□: 28 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:51	6:19	5	2:25	28	5:36	3.30	20:51	6:19	5	2:25	3		
□□ 2	1.70	10:48	6:21	5	1:21	25	3:10	5.00	31:39	6:19	5	3:46	3		
□□ 3	2.10	9:39	4:35	5	1:11	28	2:46	7.10	41:18	5:49	5	4:57	3		
□□□ □□	2.60	12:23	4:45	5	1:19	26	3:34	9.70	53:41	5:32	5	6:16	28	15:04	