



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Tischendorf, Frank

□□: we run for fun

□□: 159

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:40

□□: 10.84 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 73)

□□□□□/□: 27 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:39	6:15	6	3:20	26	5:24	3.30	20:39	6:15	6	3:20	4		
□□ 2	1.70	11:28	6:44	8	2:31	34	3:50	5.00	32:07	6:25	6	5:51	4		
□□ 3	2.10	9:30	4:31	6	1:24	26	2:37	7.10	41:37	5:51	6	7:15	4		
□□□ □□	2.60	12:03	4:38	6	1:47	23	3:14	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03	