



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Platz, Karsten

□□: Laatzen

□□: 120

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:24

□□: 9.93 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 73)

□□□□□/□: 29 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:33	6:13	5	5:18	25	5:18	3.30	20:33	6:13	5	5:18	5	
□□ 2	1.70	11:01	6:28	6	3:23	29	3:23	5.00	31:34	6:18	5	8:41	5	
□□ 3	2.10	10:03	4:47	5	3:10	33	3:10	7.10	41:37	5:51	5	11:49	4	
□□□ □□	2.60	12:47	4:54	5	3:58	31	3:58	9.70	54:24	5:36	5	15:47	29	15:47