



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Seja, Martin

□□: Langenhagen

□□: 162

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:52

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 73)

□□□□□/□: 30 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 53:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:05	6:23	2	0:09	30	5:50	3.30	21:05	6:23	2	0:09	1	-
□□ 2	1.70	11:25	6:42	2	0:39	32	3:47	5.00	32:30	6:30	2	0:48	6	
□□ 3	2.10	9:48	4:40	2	0:21	31	2:55	7.10	42:18	5:57	2	1:09	6	
□□□ □□	2.60	12:34	4:49	2	0:40	29	3:45	9.70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15