



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Fricke, Thorben

□□: Herford Mohawks
 □□: 100

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Männer (20-29 Jahre)

□□□: 54:53

□□: 10.60 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 73)

□□□□□/□: 31 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 54:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	21:05	6:23	1	-	30	5:50	3.30	21:05	6:23	1	-	1	-
□□ 2	1.70	11:25	6:42	1	-	32	3:47	5.00	32:30	6:30	1	-	6	
□□ 3	2.10	9:48	4:40	1	-	31	2:55	7.10	42:18	5:57	1	-	6	
□□□ □□	2.60	12:35	4:50	1	-	30	3:46	9.70	54:53	5:39	1	-	31	16:16