



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Castiñeira, Carlos

□□: Hannover

□□: 28

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 19:07

□□: 15.69 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 53)

□□□□□/□: 1 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 19:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	13:24	4:03	1	-	2	0:07	3.30	13:24	4:03	1	-	13	
□□□ □□	1.70	5:43	3:21	1	-	1	-	5.00	19:07	3:49	1	-	1	-