



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Bieland, Michael**

□□: We Run For Fun

□□: 53

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 24:19

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 53)

□□□□□/□: 8 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	17:08	5:11	1	-	9	3:51	3.30	17:08	5:11	1	-	18	
□□□ □□	1.70	7:11	4:13	1	-	8	1:28	5.00	24:19	4:51	1	-	8	5:12