



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Gläser, Uwe

□□: Laufen Aktuell OG Hannover
 □□: 30

□□: 5.00 km
 5 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 25:27

□□: 11.79 km/h
 □□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 53)

□□□□□/□: 13 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:06	5:29	2	0:58	16	4:49	3.30	18:06	5:29	2	0:58	1	-
□□□ □□	1.70	7:21	4:19	2	0:10	9	1:38	5.00	25:27	5:05	2	1:08	13	6:20