



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 |