



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Woltmann, Andreas

□□: Hannover

□□: 35

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 25:52

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 53)

□□□□□/□: 15 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 21:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	18:13	5:31	3	3:18	17	4:56	3.30	18:13	5:31	3	3:18	11	0:07
□□□ □□	1.70	7:39	4:30	3	0:52	14	1:56	5.00	25:52	5:10	3	4:10	15	6:45