



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Baade, Mike

□□: TSV Kolenfeld

□□: 42

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 26:38

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 53)

□□□□□/□: 19 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 19:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:46	5:41	3	5:22	19	5:29	3.30	18:46	5:41	3	5:22	7	0:40
□□□ □□	1.70	7:52	4:37	3	2:09	16	2:09	5.00	26:38	5:19	3	7:31	19	7:31