



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Flohr, Michael

□□: ohne

□□: 15

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 28:21

□□: 10.58 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 53)

□□□□□/□: 20 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	19:48	6:00	4	2:40	20	6:31	3.30	19:48	6:00	4	2:40	6	1:42
□□□ □□	1.70	8:33	5:01	4	1:22	21	2:50	5.00	28:21	5:40	4	4:02	20	9:14