



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Schmitt, Oliver

□□: Garbsen

□□: 17

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:41

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 53)

□□□□□/□: 21 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 20:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	20:24	6:10	2	6:56	21	7:07	3.30	20:24	6:10	2	6:56	5	2:18
□□□ □□	1.70	8:17	4:52	2	1:44	20	2:34	5.00	28:41	5:44	2	8:40	21	9:34