



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Riemer, Thomas

□□: VHV Versicherungen

□□: 16

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:36

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 53)

□□□□□/□: 22 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 20:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:26	6:11	3	6:58	22	7:09	3.30	20:26	6:11	3	6:58	4	2:20
□□□ □□	1.70	9:10	5:23	3	2:37	23	3:27	5.00	29:36	5:55	3	9:35	22	10:29