



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Fuhlenriede, Armin

□□: Team Pirate

□□: 48

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 32:34

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 53)

□□□□□/□: 23 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:43	7:11	6	6:35	24	10:26	3.30	23:43	7:11	5	6:35	3	5:37
□□□ □□	1.70	8:51	5:12	5	1:40	22	3:08	5.00	32:34	6:30	5	8:15	23	13:27