



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bode, Heiner

□□: Hildesheim
 □□: 40

□□: 5.00 km
 5 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 34:13

□□: 8.77 km/h
 □□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 53)

□□□□□/□: 24 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:17	6:26	5	4:09	23	8:00	3.30	21:17	6:26	6	4:09	2	3:11
□□□ □□	1.70	12:56	7:36	6	5:45	24	7:13	5.00	34:13	6:50	6	9:54	24	15:06