



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kolthof, Thomas

□□: LG Hannover

□□: 149

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:38

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 73)

□□□□□/□: 4 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	17:19	5:14	1	-	4	2:04	3.30	17:19	5:14	1	-	28	
□□ 2	1.70	8:57	5:15	1	-	4	1:19	5.00	26:16	5:15	1	-	28	
□□ 3	2.10	8:06	3:51	1	-	6	1:13	7.10	34:22	4:50	1	-	28	
□□□ □□	2.60	10:16	3:56	1	-	4	1:27	9.70	44:38	4:36	1	-	4	6:01