



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Beer, Thomas

□□: TSV Saxonia

□□: 5

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 21:42

□□: 13.82 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 53)

□□□□□/□: 6 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 21:42

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 14:55    | 4:31         | 1       | -       | 4       | 1:38    | 3.30 | 14:55     | 4:31          | 1       | -       | 20      |         |
| □□□ □□ | 1.70     | 6:47     | 3:59         | 1       | -       | 6       | 1:04    | 5.00 | 21:42     | 4:20          | 1       | -       | 6       | 2:35    |