



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 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