



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Freese, Niels

□□: Hannover

□□: 116

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 49:41

□□: 11.71 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 73)

□□□□□/□: 14 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	19:40	5:57	3	1:14	16	4:25	3.30	19:40	5:57	2	1:14	38	
□□ 2	1.70	9:53	5:48	2	0:26	11	2:15	5.00	29:33	5:54	2	1:40	34	
□□ 3	2.10	8:52	4:13	2	0:24	16	1:59	7.10	38:25	5:24	2	2:04	38	
□□□ □□	2.60	11:16	4:20	2	0:12	11	2:27	9.70	49:41	5:07	2	2:16	14	11:04