



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bötnagel, Ralf

□□: Hannover

□□: 41

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 23:34

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 53)

□□□□□/□: 7 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 21:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:26	4:58	2	1:31	7	3:09	3.30	16:26	4:58	2	1:31	19	
□□□ □□	1.70	7:08	4:11	2	0:36	7	1:25	5.00	23:34	4:42	2	2:07	7	4:27