



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Schwarzbach, Dirk

□□: TSV Kirchdorf  
 □□: 583

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:20:05

□□: 14.98 km/h  
 □□□□: 3:51 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 110)

□□□□□/□: 3 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	12:34	3:48	1	-	1	-	3.30	12:34	3:48	1	-	68	
□□ 2	1.70	7:07	4:11	2	0:01	2	0:01	5.00	19:41	3:56	3	0:01	68	
□□ 3	2.10	6:55	3:17	2	0:03	2	0:03	7.10	26:36	3:44	1	-	67	
□□ 4	4.95	20:11	4:04	2	0:01	2	0:01	12.05	46:47	3:52	3	0:01	62	
□□ 5	3.65	12:55	3:32	3	0:06	3	0:06	15.70	59:42	3:48	3	0:06	68	
□□ 6	1.40	4:47	3:25	3	0:29	3	0:29	17.10	1:04:29	3:46	3	0:35	67	
□□□ □□	3.70	15:36	4:12	3	1:28	4	4:51	20.80	1:20:05	3:51	3	2:03	3	2:03