



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lenfers, Ansgar

□□: Hannover
 □□: 563

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:26:53

□□: 13.81 km/h
 □□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□□: 4 (of 110)

□□□□□/□: 4 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:11	4:17	2	0:42	10	1:37	3.30	14:11	4:17	1	-	67		
□□ 2	1.70	7:56	4:40	2	0:08	6	0:50	5.00	22:07	4:25	1	-	67		
□□ 3	2.10	7:42	3:39	2	0:16	12	0:50	7.10	29:49	4:11	1	-	66		
□□ 4	4.95	21:56	4:25	1	-	4	1:46	12.05	51:45	4:17	1	-	61		
□□ 5	3.65	14:09	3:52	1	-	4	1:20	15.70	1:05:54	4:11	1	-	67		
□□ 6	1.40	5:05	3:37	1	-	4	0:47	17.10	1:10:59	4:09	1	-	66		
□□□ □□	3.70	15:54	4:17	1	-	5	5:09	20.80	1:26:53	4:10	1	-	4	8:51	