



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Splett, Tristan

□□: DJK Sparta Langenhagen
 □□: 557

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:34:08

□□: 12.75 km/h
 □□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 110)

□□□□□/□: 13 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:41	4:26	2	0:11	14	2:07	3.30	14:41	4:26	18			58	
□□ 2	1.70	8:34	5:02	2	0:13	15	1:28	5.00	23:15	4:39	18			58	
□□ 3	2.10	7:30	3:34	1	-	7	0:38	7.10	30:45	4:19	18			57	
□□ 4	4.95	23:49	4:48	2	0:31	13	3:39	12.05	54:34	4:31	16			47	
□□ 5	3.65	15:47	4:19	2	0:06	15	2:58	15.70	1:10:21	4:28	1	-		58	
□□ 6	1.40	5:33	3:57	1	-	14	1:15	17.10	1:15:54	4:26	17			57	
□□□ □□	3.70	18:14	4:55	3	7:29	13	7:29	20.80	1:34:08	4:31	2	0:12	13	16:06	