



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Reeh, Volker

□□: Elan Barsinghausen

□□: 572

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:36:54

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 110)

□□□□□/□: 14 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:23	4:21	2	0:20	11	1:49	3.30	14:23	4:21	17			57	
□□ 2	1.70	8:20	4:54	2	0:24	10	1:14	5.00	22:43	4:32	17			57	
□□ 3	2.10	7:31	3:34	1	-	8	0:39	7.10	30:14	4:15	17			56	
□□ 4	4.95	24:03	4:51	2	1:41	16	3:53	12.05	54:17	4:30	15			85	
□□ 5	3.65	15:11	4:09	2	0:05	11	2:22	15.70	1:09:28	4:25	17			57	
□□ 6	1.40	5:24	3:51	1	-	10	1:06	17.10	1:14:52	4:22	17			56	
□□□ □□	3.70	22:02	5:57	11	3:13	51	11:17	20.80	1:36:54	4:39	2	5:26	14	18:52	