



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hirschberger, Torsten

□□: 100 Marathon Club
 □□: 562

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:39:56

□□: 12.49 km/h
 □□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 110)

□□□□□/□: 16 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:24	4:40	4	1:55	16	2:50	3.30	15:24	4:40	4	1:13	55		
□□ 2	1.70	8:58	5:16	4	1:10	18	1:52	5.00	24:22	4:52	4	2:15	55		
□□ 3	2.10	8:25	4:00	6	0:59	25	1:33	7.10	32:47	4:37	4	2:58	54		
□□ 4	4.95	25:43	5:11	4	3:47	20	5:33	12.05	58:30	4:51	3	6:45	54		
□□ 5	3.65	16:37	4:33	4	2:28	18	3:48	15.70	1:15:07	4:47	4	9:13	55		
□□ 6	1.40	5:56	4:14	5	0:51	18	1:38	17.10	1:21:03	4:44	4	10:04	54		
□□□ □□	3.70	18:53	5:06	4	2:59	15	8:08	20.80	1:39:56	4:48	4	13:03	16	21:54	