



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Laabs, Ingo

□□: TSV Barsinghausen

□□: 606

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:43:36

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 110)

□□□□□/□: 19 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:02	5:09	7	4:28	39	4:28	3.30	17:02	5:09	5	4:28	52		
□□ 2	1.70	9:23	5:31	6	2:17	30	2:17	5.00	26:25	5:16	5	6:45	52		
□□ 3	2.10	8:05	3:50	5	1:13	18	1:13	7.10	34:30	4:51	5	7:54	51		
□□ 4	4.95	26:33	5:21	7	6:23	24	6:23	12.05	1:01:03	5:03	14	14:17	91		
□□ 5	3.65	17:23	4:45	6	4:34	23	4:34	15.70	1:18:26	4:59	5	18:50	52		
□□ 6	1.40	5:57	4:15	5	1:39	19	1:39	17.10	1:24:23	4:56	5	20:29	51		
□□□ □□	3.70	19:13	5:11	5	5:05	17	8:28	20.80	1:43:36	4:58	5	25:34	19	25:34	