



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Beine, Stefan

□□: TSV Kirchdorf
 □□: 503

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:43:43

□□: 12.03 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 110)

□□□□□/□: 21 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 5(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:49	4:47	6	2:20	22	3:15	3.30	15:49	4:47	5	1:38	50		
□□ 2	1.70	9:12	5:24	5	1:24	25	2:06	5.00	25:01	5:00	5	2:54	50		
□□ 3	2.10	8:23	3:59	5	0:57	24	1:31	7.10	33:24	4:42	5	3:35	49		
□□ 4	4.95	26:53	5:25	5	4:57	28	6:43	12.05	1:00:17	5:00	16	8:32	90		
□□ 5	3.65	17:25	4:46	5	3:16	24	4:36	15.70	1:17:42	4:56	5	11:48	50		
□□ 6	1.40	6:09	4:23	8	1:04	26	1:51	17.10	1:23:51	4:54	5	12:52	49		
□□□ □□	3.70	19:52	5:22	6	3:58	24	9:07	20.80	1:43:43	4:59	5	16:50	21	25:41	