



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Seiffert, Christian

□□: TSV Bantorf

□□: 574

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:46:05

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 110)

□□□□□/□: 25 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:23	4:57	4	2:54	28	3:49	3.30	16:23	4:57	2	2:54	92	
□□ 2	1.70	9:56	5:50	9	1:45	47	2:50	5.00	26:19	5:15	2	4:39	92	
□□ 3	2.10	9:00	4:17	6	1:16	40	2:08	7.10	35:19	4:58	2	5:55	69	
□□ 4	4.95	27:29	5:33	8	4:53	41	7:19	12.05	1:02:48	5:12	1	-	50	
□□ 5	3.65	16:03	4:23	2	1:07	16	3:14	15.70	1:18:51	5:01	2	11:55	91	
□□ 6	1.40	7:51	5:36	10	2:29	75	3:33	17.10	1:26:42	5:04	2	14:24	90	
□□□ □□	3.70	19:23	5:14	2	1:53	18	8:38	20.80	1:46:05	5:06	2	16:17	25	28:03