



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Wende, Björn

□□: Calenberger Canoe Club

□□: 628

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:11

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 110)

□□□□□/□: 26 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:15	4:55	6	3:41	26	3:41	3.30	16:15	4:55	6	3:41	91		
□□ 2	1.70	9:57	5:51	8	2:51	49	2:51	5.00	26:12	5:14	6	6:32	91		
□□ 3	2.10	8:21	3:58	6	1:29	22	1:29	7.10	34:33	4:51	6	7:57	89		
□□ 4	4.95	27:39	5:35	8	7:29	44	7:29	12.05	1:02:12	5:09	4	15:26	49		
□□ 5	3.65	18:00	4:55	7	5:11	33	5:11	15.70	1:20:12	5:06	6	20:36	90		
□□ 6	1.40	6:10	4:24	7	1:52	28	1:52	17.10	1:26:22	5:03	6	22:28	89		
□□□ □□	3.70	19:49	5:21	6	5:41	23	9:04	20.80	1:46:11	5:06	6	28:09	26	28:09	