



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Busche, Dirk

□□: Pingpank.de

□□: 540

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:46:25

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 110)

□□□□□/□: 28 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:27	4:40	4	0:57	18	2:53	3.30	15:27	4:40	16			28	
□□ 2	1.70	8:52	5:12	3	0:31	16	1:46	5.00	24:19	4:51	16			89	
□□ 3	2.10	7:59	3:48	2	0:29	15	1:07	7.10	32:18	4:32	16			87	
□□ 4	4.95	25:44	5:11	4	2:26	21	5:34	12.05	58:02	4:48	18			87	
□□ 5	3.65	16:31	4:31	3	0:50	17	3:42	15.70	1:14:33	4:44	15	4:12		88	
□□ 6	1.40	5:58	4:15	4	0:25	21	1:40	17.10	1:20:31	4:42	15			87	
□□□ □□	3.70	25:54	6:59	15	15:09	76	15:09	20.80	1:46:25	5:06	4	12:29	28	28:23	