10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lüpke, Michael
□□: Garbsen
□□: 542

□□: 20.80 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:47:13
□□: 11.19 km/h
□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 110)
□□□□□/□: 30 (of 92)
□□□□□□□: 1:18:02
□□□□□: 5(of 18)
□□□□□□□: 1:33:56

□□□□   □□□□   □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:06	5:10	6	2:36	41	4:32	3.30	17:06	5:10	15		87	
□□ 2	1.70	9:40	5:41	5	1:19	34	2:34	5.00	26:46	5:21	15		87	
□□ 3	2.10	8:48	4:11	5	1:18	32	1:56	7.10	35:34	5:00	15		85	
□□ 4	4.95	27:28	5:32	6	4:10	40	7:18	12.05	1:03:02	5:13	15		74	
□□ 5	3.65	18:03	4:56	6	2:22	34	5:14	15.70	1:21:05	5:09	14	10:44	86	
□□ 6	1.40	6:22	4:32	6	0:49	37	2:04	17.10	1:27:27	5:06	14		85	
□□□ □□	3.70	19:46	5:20	4	9:01	22	9:01	20.80	1:47:13	5:09	5	13:17	30	29:11