



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lüpke, Michael

□□: Garbsen
□□: 542

□□: 20.80 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:47:13

□□: 11.64 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	