



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ringe, Thomas

□□: Hannover  
 □□: 590

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:48:39

□□: 11.04 km/h  
 □□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 110)

□□□□□/□: 35 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:03	5:10	8	3:34	40	4:29	3.30	17:03	5:10	4	3:34	70		
□□ 2	1.70	9:36	5:38	7	1:25	33	2:30	5.00	26:39	5:19	4	4:59	70		
□□ 3	2.10	9:14	4:23	9	1:30	50	2:22	7.10	35:53	5:03	4	6:29	80		
□□ 4	4.95	26:40	5:23	3	4:04	26	6:30	12.05	1:02:33	5:11	3		76		
□□ 5	3.65	18:15	5:00	5	3:19	38	5:26	15.70	1:20:48	5:08	4	13:52	70		
□□ 6	1.40	6:27	4:36	3	1:05	38	2:09	17.10	1:27:15	5:06	4	14:57	80		
□□□ □□	3.70	21:24	5:47	4	3:54	39	10:39	20.80	1:48:39	5:13	4	18:51	35	30:37	