



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Peschka, Michael**

□□: TK Hannover  
 □□: 528

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:49:23

□□: 10.97 km/h  
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 110)

□□□□□/□: 37 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 16:28    | 4:59         | 7       | 2:59    | 30      | 3:54    | 3.30  | 16:28     | 4:59      | 8             | 2:17    | 80      |         |         |
| □□ 2   | 1.70     | 9:49     | 5:46         | 8       | 2:01    | 42      | 2:43    | 5.00  | 26:17     | 5:15      | 8             | 4:10    | 80      |         |         |
| □□ 3   | 2.10     | 9:05     | 4:19         | 8       | 1:39    | 42      | 2:13    | 7.10  | 35:22     | 4:58      | 8             | 5:33    | 78      |         |         |
| □□ 4   | 4.95     | 27:10    | 5:29         | 6       | 5:14    | 31      | 7:00    | 12.05 | 1:02:32   | 5:11      | 6             | 10:47   | 64      |         |         |
| □□ 5   | 3.65     | 19:00    | 5:12         | 9       | 4:51    | 48      | 6:11    | 15.70 | 1:21:32   | 5:11      | 8             | 15:38   | 79      |         |         |
| □□ 6   | 1.40     | 6:16     | 4:28         | 9       | 1:11    | 33      | 1:58    | 17.10 | 1:27:48   | 5:08      | 8             | 16:49   | 78      |         |         |
| □□□ □□ | 3.70     | 21:35    | 5:49         | 11      | 5:41    | 44      | 10:50   | 20.80 | 1:49:23   | 5:15      | 8             | 22:30   | 37      | 31:21   |         |