



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Sahling, Tim

□□: Hamburg

□□: 560

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:49:53

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 110)

□□□□□/□: 40 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 7 (of 14)

□□□□□□□: 1:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:39	5:02	6	3:10	32	4:05	3.30	16:39	5:02	7	3:10	76	
□□ 2	1.70	9:11	5:24	4	1:00	23	2:05	5.00	25:50	5:09	8	4:10	76	
□□ 3	2.10	8:55	4:14	3	1:11	37	2:03	7.10	34:45	4:53	6	5:21	74	
□□ 4	4.95	27:26	5:32	7	4:50	39	7:16	12.05	1:02:11	5:09	6		70	
□□ 5	3.65	18:39	5:06	6	3:43	39	5:50	15.70	1:20:50	5:08	5	13:54	75	
□□ 6	1.40	6:42	4:47	6	1:20	48	2:24	17.10	1:27:32	5:07	7	15:14	74	
□□□ □□	3.70	22:21	6:02	7	4:51	55	11:36	20.80	1:49:53	5:16	7	20:05	40	31:51