



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Huke, Dirk

□□: Hannover

□□: 555

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:53:01

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 110)

□□□□□/□: 46 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 8(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:47	5:23	9	3:17	57	5:13	3.30	17:47	5:23	12			71	
□□ 2	1.70	9:52	5:48	9	1:31	44	2:46	5.00	27:39	5:31	12			20	
□□ 3	2.10	9:35	4:33	11	2:05	60	2:43	7.10	37:14	5:14	12			70	0:36
□□ 4	4.95	28:11	5:41	9	4:53	48	8:01	12.05	1:05:25	5:25	12			56	
□□ 5	3.65	18:58	5:11	8	3:17	46	6:09	15.70	1:24:23	5:22	11	14:02		48	
□□ 6	1.40	6:32	4:40	8	0:59	41	2:14	17.10	1:30:55	5:19	11			35	
□□□ □□	3.70	22:06	5:58	9	11:21	52	11:21	20.80	1:53:01	5:26	8	19:05		46	34:59