



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Heinze, Uwe

□□: LT SC Bad Münder
 □□: 610

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:53:27

□□: 10.58 km/h
 □□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 110)

□□□□□/□: 47 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 9(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:46	5:41	13	4:16	67	6:12	3.30	18:46	5:41	11	0:29	36		
□□ 2	1.70	10:22	6:05	10	2:01	60	3:16	5.00	29:08	5:49	11	0:17	36		
□□ 3	2.10	9:08	4:20	8	1:38	43	2:16	7.10	38:16	5:23	11		23	1:38	
□□ 4	4.95	29:27	5:56	10	6:09	61	9:17	12.05	1:07:43	5:37	11		36		
□□ 5	3.65	18:44	5:07	7	3:03	43	5:55	15.70	1:26:27	5:30	10	16:06	36	0:31	
□□ 6	1.40	6:31	4:39	7	0:58	40	2:13	17.10	1:32:58	5:26	10		23		
□□□ □□	3.70	20:29	5:32	5	9:44	28	9:44	20.80	1:53:27	5:27	9	19:31	47	35:25	