



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Reif, Arne

□□: Bremen

□□: 551

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:53:28

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 110)

□□□□□/□: 48 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:17	5:32	11	5:43	64	5:43	3.30	18:17	5:32	7	5:43	21		
□□ 2	1.70	10:34	6:12	11	3:28	63	3:28	5.00	28:51	5:46	7	9:11	21		
□□ 3	2.10	8:50	4:12	8	1:58	33	1:58	7.10	37:41	5:18	7	11:05	22	1:03	
□□ 4	4.95	28:43	5:48	9	8:33	53	8:33	12.05	1:06:24	5:30	5	19:38	23		
□□ 5	3.65	19:26	5:19	9	6:37	56	6:37	15.70	1:25:50	5:28	7	26:14	22		
□□ 6	1.40	6:42	4:47	9	2:24	48	2:24	17.10	1:32:32	5:24	7	28:38	22		
□□□ □□	3.70	20:56	5:39	7	6:48	34	10:11	20.80	1:53:28	5:27	7	35:26	48	35:26	