



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Tessmer, Holger

□□: TSV Barsinghausen

□□: 547

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:54:46

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 110)

□□□□□/□: 53 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:40	5:21	10	5:06	54	5:06	3.30	17:40	5:21	9	5:06	18		
□□ 2	1.70	10:15	6:01	10	3:09	56	3:09	5.00	27:55	5:35	9	8:15	18		
□□ 3	2.10	9:08	4:20	9	2:16	43	2:16	7.10	37:03	5:13	9	10:27	17	0:25	
□□ 4	4.95	28:55	5:50	11	8:45	55	8:45	12.05	1:05:58	5:28	7	19:12	18		
□□ 5	3.65	19:54	5:27	11	7:05	65	7:05	15.70	1:25:52	5:28	9	26:16	17		
□□ 6	1.40	6:53	4:55	10	2:35	56	2:35	17.10	1:32:45	5:25	9	28:51	17		
□□□ □□	3.70	22:01	5:57	9	7:53	50	11:16	20.80	1:54:46	5:31	9	36:44	53	36:44	