



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Henke, Thomas

□□: SVE Hiddestorf
 □□: 595

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:54:51

□□: 10.87 km/h
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 110)

□□□□□/□: 54 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 17:13 | 5:13 | 9 | 3:44 | 44 | 4:39 | 3.30 | 17:13 | 5:13 | 7 | 3:02 | 17 | | |
| □□ 2 | 1.70 | 9:53 | 5:48 | 9 | 2:05 | 45 | 2:47 | 5.00 | 27:06 | 5:25 | 12 | 4:59 | 17 | | |
| □□ 3 | 2.10 | 9:45 | 4:38 | 12 | 2:19 | 61 | 2:53 | 7.10 | 36:51 | 5:11 | 12 | 7:02 | 16 | 0:13 | |
| □□ 4 | 4.95 | 28:09 | 5:41 | 9 | 6:13 | 47 | 7:59 | 12.05 | 1:05:00 | 5:23 | 10 | 13:15 | 17 | | |
| □□ 5 | 3.65 | 20:04 | 5:29 | 13 | 5:55 | 66 | 7:15 | 15.70 | 1:25:04 | 5:25 | 12 | 19:10 | 16 | | |
| □□ 6 | 1.40 | 7:00 | 5:00 | 13 | 1:55 | 60 | 2:42 | 17.10 | 1:32:04 | 5:23 | 12 | 21:05 | 16 | | |
| □□□ □□ | 3.70 | 22:47 | 6:09 | 14 | 6:53 | 60 | 12:02 | 20.80 | 1:54:51 | 5:31 | 12 | 27:58 | 54 | 36:49 | |