



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Henke, Thomas

□□: SVE Hiddestorf

□□: 595

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:54:51

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 110)

□□□□□/□: 54 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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