



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Wilke, Oliver

□□: Barsinghausen

□□: 550

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:55:09

□□: 10.84 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 110)

□□□□□/□: 55 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 10(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:59	5:08	7	2:56	38	4:25	3.30	16:59	5:08	9		16	
□□ 2	1.70	10:06	5:56	10	2:10	53	3:00	5.00	27:05	5:24	9	0:09	16	
□□ 3	2.10	9:33	4:32	11	2:02	59	2:41	7.10	36:38	5:09	9	0:16	1	-
□□ 4	4.95	28:28	5:45	10	6:06	51	8:18	12.05	1:05:06	5:24	9	1:25	16	
□□ 5	3.65	19:22	5:18	10	4:16	53	6:33	15.70	1:24:28	5:22	9	2:35	15	
□□ 6	1.40	7:03	5:02	13	1:39	62	2:45	17.10	1:31:31	5:21	9	3:08	15	
□□□ □□	3.70	23:38	6:23	15	4:49	65	12:53	20.80	1:55:09	5:32	10	23:41	55	37:07