



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Liedtke, Dirk

□□: Walsrode  
□□: 596

□□: 20.80 km  
Halbmarathon

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:56:47

□□: 10.69 km/h  
□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 110)

□□□□□/□: 58 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:12	5:49	13	5:43	70	6:38	3.30	19:12	5:49	13	5:01	1	-
□□ 2	1.70	10:12	6:00	11	2:24	55	3:06	5.00	29:24	5:52	13	7:17	1	-
□□ 3	2.10	10:04	4:47	13	2:38	64	3:12	7.10	39:28	5:33	13	9:39	12	2:50
□□ 4	4.95	29:07	5:52	13	7:11	58	8:57	12.05	1:08:35	5:41	11	16:50	1	-
□□ 5	3.65	19:27	5:19	12	5:18	57	6:38	15.70	1:28:02	5:36	13	22:08	12	2:06
□□ 6	1.40	7:11	5:07	14	2:06	65	2:53	17.10	1:35:13	5:34	13	24:14	12	2:13
□□□ □□	3.70	21:34	5:49	10	5:40	43	10:49	20.80	1:56:47	5:36	13	29:54	58	38:45