



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Winkler, Christoph

□□: Hannover
 □□: 594

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:57:46

□□: 10.19 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 110)

□□□□□/□: 61 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:18	5:50	12	6:44	71	6:44	3.30	19:18	5:50	10	6:44	10	0:06	
□□ 2	1.70	11:08	6:32	12	4:02	71	4:02	5.00	30:26	6:05	10	10:46	10	1:02	
□□ 3	2.10	10:22	4:56	11	3:30	70	3:30	7.10	40:48	5:44	10	14:12	9	4:10	
□□ 4	4.95	30:21	6:07	12	10:11	68	10:11	12.05	1:11:09	5:54	8	24:23	10	2:34	
□□ 5	3.65	18:57	5:11	8	6:08	45	6:08	15.70	1:30:06	5:44	10	30:30	9	4:10	
□□ 6	1.40	6:21	4:32	8	2:03	35	2:03	17.10	1:36:27	5:38	10	32:33	9	3:27	
□□□ □□	3.70	21:19	5:45	8	7:11	38	10:34	20.80	1:57:46	5:39	10	39:44	61	39:44	