



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Bolton, Neil**

□□: BRHA LAD  
 □□: 614

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:03:43

□□: 9.70 km/h  
 □□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 110)

□□□□□/□: 67 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:39	5:20	9	5:05	53	5:05	3.30	17:39	5:20	11	5:05	4		
□□ 2	1.70	10:06	5:56	9	3:00	53	3:00	5.00	27:45	5:32	11	8:05	4		
□□ 3	2.10	17:02	8:06	14	10:10	92	10:10	7.10	44:47	6:18	11	18:11	3	8:09	
□□ 4	4.95	22:29	4:32	4	2:19	8	2:19	12.05	1:07:16	5:34	9	20:30	4		
□□ 5	3.65	22:01	6:01	12	9:12	75	9:12	15.70	1:29:17	5:41	11	29:41	3	3:21	
□□ 6	1.40	9:32	6:48	14	5:14	85	5:14	17.10	1:38:49	5:46	11	34:55	3	5:49	
□□□ □□	3.70	24:54	6:43	11	10:46	69	14:09	20.80	2:03:43	5:56	11	45:41	67	45:41	