



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ulit, Thorsten

□□: Elan Barsinghausen

□□: 570

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:09:54

□□: 9.24 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 110)

□□□□□/□: 73 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 16(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:47	5:41	13	4:44	68	6:13	3.30	18:47	5:41	3	1:34	44		
□□ 2	1.70	11:28	6:44	16	3:32	75	4:22	5.00	30:15	6:02	3	3:19	44	0:51	
□□ 3	2.10	10:10	4:50	13	2:39	67	3:18	7.10	40:25	5:41	3	4:03	42	3:47	
□□ 4	4.95	32:37	6:35	16	10:15	77	12:27	12.05	1:13:02	6:03	3	9:21	44	4:27	
□□ 5	3.65	21:39	5:55	16	6:33	72	8:50	15.70	1:34:41	6:01	3	12:48	43	8:45	
□□ 6	1.40	7:50	5:35	16	2:26	74	3:32	17.10	1:42:31	5:59	3	14:08	42	9:31	
□□□ □□	3.70	27:23	7:24	16	8:34	82	16:38	20.80	2:09:54	6:14	16	38:26	73	51:52	