



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Dösinger, Christian

□□: Hannover96 Triathlon
 □□: 609

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:10:44

□□: 9.18 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□□: 89 (of 110)

□□□□□/□: 75 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:37	4:43	5	3:03	20	3:03	3.30	15:37	4:43	12	3:03	42		
□□ 2	1.70	9:02	5:18	5	1:56	19	1:56	5.00	24:39	4:55	12	4:59	42		
□□ 3	2.10	8:31	4:03	7	1:39	27	1:39	7.10	33:10	4:40	12	6:34	40		
□□ 4	4.95	25:29	5:08	6	5:19	18	5:19	12.05	58:39	4:52	10	11:53	42		
□□ 5	3.65	16:43	4:34	5	3:54	21	3:54	15.70	1:15:22	4:48	12	15:46	41		
□□ 6	1.40	6:05	4:20	6	1:47	23	1:47	17.10	1:21:27	4:45	12	17:33	40		
□□□ □□	3.70	49:17	13:19	14	35:09	91	38:32	20.80	2:10:44	6:17	12	52:42	75	52:42	