



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Großheim, Uwe

□□: Hannover

□□: 580

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:11:49

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 110)

□□□□□/□: 77 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:25	4:58	5	1:55	29	3:51	3.30	16:25	4:58	6			40	
□□ 2	1.70	9:50	5:47	8	1:29	43	2:44	5.00	26:15	5:15	6			40	
□□ 3	2.10	8:54	4:14	7	1:24	36	2:02	7.10	35:09	4:57	6			38	
□□ 4	4.95	27:38	5:34	7	4:20	43	7:28	12.05	1:02:47	5:12	6			40	
□□ 5	3.65	34:52	9:33	18	19:11	92	22:03	15.70	1:37:39	6:13	5	27:18	39	11:43	
□□ 6	1.40	23:25	16:43	18	17:52	91	19:07	17.10	2:01:04	7:04	18	27:35	91	28:04	
□□□ □□	3.70	10:45	2:54	1	-	1	-	20.80	2:11:49	6:20	14	37:53	77	53:47	