



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Uka, Ben R.

□□: Barsinghausen

□□: 536

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:13:17

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 110)

□□□□□/□: 79 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:45	6:17	14	8:11	82	8:11	3.30	20:45	6:17	13	8:11	38	1:33
□□ 2	1.70	11:35	6:48	13	4:29	79	4:29	5.00	32:20	6:28	13	12:40	38	2:56
□□ 3	2.10	10:39	5:04	12	3:47	75	3:47	7.10	42:59	6:03	13	16:23	36	6:21
□□ 4	4.95	32:22	6:32	13	12:12	75	12:12	12.05	1:15:21	6:15	11	28:35	38	6:46
□□ 5	3.65	22:50	6:15	13	10:01	80	10:01	15.70	1:38:11	6:15	13	38:35	37	12:15
□□ 6	1.40	8:37	6:09	12	4:19	81	4:19	17.10	1:46:48	6:14	13	42:54	37	13:48
□□□ □□	3.70	26:29	7:09	12	12:21	78	15:44	20.80	2:13:17	6:24	13	55:15	79	55:15