



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Welk, Rainer**

□□: Volkswagen Hannover

□□: 523

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:39:46

□□: 7.51 km/h

□□□□: 7:41 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 110)

□□□□□/□: 87 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	23:06	7:00	18	8:36	89	10:32	3.30	23:06	7:00	3	4:49	30	3:54
□□ 2	1.70	14:03	8:15	18	5:42	89	6:57	5.00	37:09	7:25	3	8:18	30	7:45
□□ 3	2.10	13:30	6:25	18	6:00	88	6:38	7.10	50:39	7:08	3	12:20	28	14:01
□□ 4	4.95	39:48	8:02	17	16:30	88	19:38	12.05	1:30:27	7:30	3	22:34	30	21:52
□□ 5	3.65	27:03	7:24	16	11:22	87	14:14	15.70	1:57:30	7:29	2	47:09	29	31:34
□□ 6	1.40	10:03	7:10	17	4:30	88	5:45	17.10	2:07:33	7:27	3	34:04	29	34:33
□□□ □□	3.70	32:13	8:42	17	21:28	86	21:28	20.80	2:39:46	7:40	17	1:05:50	87	1:21:44