



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lasser, Bernhard

□□: SVE Hiddestorf
 □□: 630

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:41:28

□□: 7.73 km/h
 □□□□: 7:46 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 110)

□□□□□/□: 88 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 18(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:30	6:12	17	6:00	78	7:56	3.30	20:30	6:12	2	2:13	29	1:18	
□□ 2	1.70	14:00	8:14	17	5:39	88	6:54	5.00	34:30	6:54	2	5:39	29	5:06	
□□ 3	2.10	12:30	5:57	17	5:00	87	5:38	7.10	47:00	6:37	2	8:41	27	10:22	
□□ 4	4.95	42:29	8:34	18	19:11	91	22:19	12.05	1:29:29	7:25	2	21:36	29	20:54	
□□ 5	3.65	28:52	7:54	17	13:11	89	16:03	15.70	1:58:21	7:32	18	48:00	92	32:25	
□□ 6	1.40	9:59	7:07	16	4:26	87	5:41	17.10	2:08:20	7:30	2	34:51	28	35:20	
□□□ □□	3.70	33:08	8:57	18	22:23	87	22:23	20.80	2:41:28	7:45	18	1:07:32	88	1:23:26	