



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Krell, Volker**

□□: pingpank.de

□□: 501

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:27:44

□□: 14.22 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 110)

□□□□□/□: 5 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	13:29	4:05	1	-	5	0:55	3.30	13:29	4:05	2	-	63	
□□ 2	1.70	7:48	4:35	1	-	4	0:42	5.00	21:17	4:15	2	-	66	
□□ 3	2.10	7:26	3:32	1	-	6	0:34	7.10	28:43	4:02	2	-	65	
□□ 4	4.95	22:22	4:31	2	0:26	6	2:12	12.05	51:05	4:14	15	-	81	
□□ 5	3.65	14:41	4:01	2	0:32	6	1:52	15.70	1:05:46	4:11	2	-	66	
□□ 6	1.40	5:19	3:47	2	0:14	7	1:01	17.10	1:11:05	4:09	2	0:06	65	
□□□ □□	3.70	16:39	4:29	2	0:45	6	5:54	20.80	1:27:44	4:13	2	0:51	5	9:42