



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Radecker, Sebastian

□□: Braunschweig

□□: 541

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:28:08

□□: 14.16 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□□: 6 (of 110)

□□□□□/□: 6 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	13:04	3:57	4	0:30	4	0:30	3.30	13:04	3:57	4	0:30	65	
□□ 2	1.70	7:53	4:38	4	0:47	5	0:47	5.00	20:57	4:11	4	1:17	65	
□□ 3	2.10	7:16	3:27	4	0:24	4	0:24	7.10	28:13	3:58	4	1:37	64	
□□ 4	4.95	22:58	4:38	5	2:48	10	2:48	12.05	51:11	4:14	13	4:25	82	
□□ 5	3.65	14:33	3:59	4	1:44	5	1:44	15.70	1:05:44	4:11	4	6:08	65	
□□ 6	1.40	5:14	3:44	4	0:56	6	0:56	17.10	1:10:58	4:09	4	7:04	64	
□□□ □□	3.70	17:10	4:38	4	3:02	8	6:25	20.80	1:28:08	4:14	4	10:06	6	10:06