



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Radecker, Sebastian

□□: Braunschweig

□□: 541

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:28:08

□□: 13.62 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 |