



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Markus, Kuhnau

□□: LHH-Hannover

□□: 623

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:28:53

□□: 13.50 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 110)

□□□□□/□: 7 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:28:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	13:48	4:10	1	-	7	1:14	3.30	13:48	4:10	1	-	64		
□□ 2	1.70	8:13	4:50	1	-	9	1:07	5.00	22:01	4:24	1	-	64		
□□ 3	2.10	7:32	3:35	2	0:16	9	0:40	7.10	29:33	4:09	1	-	63		
□□ 4	4.95	22:16	4:29	1	-	5	2:06	12.05	51:49	4:18	1	-	60		
□□ 5	3.65	14:53	4:04	1	-	7	2:04	15.70	1:06:42	4:14	1	-	64		
□□ 6	1.40	5:10	3:41	1	-	5	0:52	17.10	1:11:52	4:12	1	-	63		
□□□ □□	3.70	17:01	4:35	1	-	7	6:16	20.80	1:28:53	4:16	1	-	7	10:51	