



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Marquard, Moritz

□□: Köln

□□: 543

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:29:48

□□: 13.90 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□□: 8 (of 110)

□□□□□/□: 8 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 1(of 14)

□□□□□□□: 1:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	13:29	4:05	1	-	5	0:55	3.30	13:29	4:05	1	-	63		
□□ 2	1.70	8:11	4:48	1	-	8	1:05	5.00	21:40	4:20	1	-	63		
□□ 3	2.10	7:44	3:40	1	-	13	0:52	7.10	29:24	4:08	1	-	62		
□□ 4	4.95	22:36	4:33	1	-	9	2:26	12.05	52:00	4:18	14		83		
□□ 5	3.65	14:56	4:05	1	-	8	2:07	15.70	1:06:56	4:15	1	-	63		
□□ 6	1.40	5:22	3:50	1	-	9	1:04	17.10	1:12:18	4:13	1	-	62		
□□□ □□	3.70	17:30	4:43	1	-	11	6:45	20.80	1:29:48	4:19	1	-	8	11:46	