



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bauersfeld, Norman

□□: Harzgebirgslauf 1978 e.V.
 □□: 548

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:32:29

□□: 13.49 km/h
 □□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 110)

□□□□□/□: 10 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2 (of 5)

□□□□□□□: 1:28:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:26	4:40	3	1:38	17	2:52	3.30	15:26	4:40	2	1:38	61	
□□ 2	1.70	8:21	4:54	2	0:08	12	1:15	5.00	23:47	4:45	2	1:46	61	
□□ 3	2.10	7:40	3:39	3	0:24	10	0:48	7.10	31:27	4:25	2	1:54	60	
□□ 4	4.95	23:13	4:41	2	0:57	11	3:03	12.05	54:40	4:32	2	2:51	59	
□□ 5	3.65	15:07	4:08	2	0:14	10	2:18	15.70	1:09:47	4:26	2	3:05	61	
□□ 6	1.40	5:28	3:54	2	0:18	11	1:10	17.10	1:15:15	4:24	2	3:23	60	
□□□ □□	3.70	17:14	4:39	2	0:13	9	6:29	20.80	1:32:29	4:26	2	3:36	10	14:27