



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Von Amberg, Patrick

□□: TUS Altwarmbüchen

□□: 616

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:37:06

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 110)

□□□□□/□: 15 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:28:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:09	4:17	2	0:21	9	1:35	3.30	14:09	4:17	3	0:21	56		
□□ 2	1.70	8:23	4:55	3	0:10	14	1:17	5.00	22:32	4:30	3	0:31	56		
□□ 3	2.10	7:16	3:27	1	-	4	0:24	7.10	29:48	4:11	3	0:15	55		
□□ 4	4.95	23:51	4:49	3	1:35	14	3:41	12.05	53:39	4:27	3	1:50	55		
□□ 5	3.65	15:20	4:12	3	0:27	12	2:31	15.70	1:08:59	4:23	3	2:17	56		
□□ 6	1.40	5:29	3:55	3	0:19	12	1:11	17.10	1:14:28	4:21	3	2:36	55		
□□□ □□	3.70	22:38	6:07	5	5:37	59	11:53	20.80	1:37:06	4:40	3	8:13	15	19:04	