



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Malcowski, Peter

□□: Elan Barsinghausen

□□: 571

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:42:43

□□: 11.68 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 110)

□□□□□/□: 17 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:53	5:06	6	2:50	37	4:19	3.30	16:53	5:06	16			54	
□□ 2	1.70	9:18	5:28	4	1:22	27	2:12	5.00	26:11	5:14	16			54	
□□ 3	2.10	7:53	3:45	3	0:22	14	1:01	7.10	34:04	4:47	16			53	
□□ 4	4.95	26:39	5:23	4	4:17	25	6:29	12.05	1:00:43	5:02	13			53	
□□ 5	3.65	16:38	4:33	3	1:32	19	3:49	15.70	1:17:21	4:55	16			54	
□□ 6	1.40	5:52	4:11	3	0:28	17	1:34	17.10	1:23:13	4:51	16			53	
□□□ □□	3.70	19:30	5:16	4	0:41	21	8:45	20.80	1:42:43	4:56	3	11:15	17	24:41	