



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Krings, Stephan

□□: Hannover

□□: 589

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:43:00

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□□: 19 (of 110)

□□□□□/□: 18 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:10	4:53	3	2:07	25	3:36	3.30	16:10	4:53	15	-	-	53	
□□ 2	1.70	9:06	5:21	3	1:10	20	2:00	5.00	25:16	5:03	15	-	-	53	
□□ 3	2.10	8:34	4:04	6	1:03	29	1:42	7.10	33:50	4:45	15	-	-	52	
□□ 4	4.95	26:40	5:23	5	4:18	26	6:30	12.05	1:00:30	5:01	12	-	-	51	
□□ 5	3.65	16:57	4:38	4	1:51	22	4:08	15.70	1:17:27	4:55	15	-	-	53	
□□ 6	1.40	6:09	4:23	5	0:45	26	1:51	17.10	1:23:36	4:53	15	-	-	52	
□□□ □□	3.70	19:24	5:14	3	0:35	19	8:39	20.80	1:43:00	4:57	4	11:32	18	24:58	