



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Gärtner, Michael

□□: TV Lohnde
 □□: 519

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:43:41

□□: 11.57 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 110)

□□□□□/□: 20 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:16	4:55	4	2:13	27	3:42	3.30	16:16	4:55	14			51	
□□ 2	1.70	9:31	5:35	6	1:35	31	2:25	5.00	25:47	5:09	14			51	
□□ 3	2.10	8:33	4:04	5	1:02	28	1:41	7.10	34:20	4:50	14			50	
□□ 4	4.95	25:36	5:10	3	3:14	19	5:26	12.05	59:56	4:58	16			88	
□□ 5	3.65	17:27	4:46	5	2:21	25	4:38	15.70	1:17:23	4:55	14			51	
□□ 6	1.40	6:14	4:27	7	0:50	31	1:56	17.10	1:23:37	4:53	14			50	
□□□ □□	3.70	20:04	5:25	5	1:15	25	9:19	20.80	1:43:41	4:59	5	12:13	20	25:39	