



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Moritz, Ernst Günther

□□: VSV Hohenbostel
 □□: 507

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:43:49

□□: 12.02 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 110)

□□□□□/□: 22 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:04	4:33	3	0:34	15	2:30	3.30	15:04	4:33	17		49	
□□ 2	1.70	8:57	5:15	4	0:36	17	1:51	5.00	24:01	4:48	17		49	
□□ 3	2.10	8:01	3:49	3	0:31	17	1:09	7.10	32:02	4:30	17		48	
□□ 4	4.95	25:01	5:03	3	1:43	17	4:51	12.05	57:03	4:44	17		86	
□□ 5	3.65	16:41	4:34	4	1:00	20	3:52	15.70	1:13:44	4:41	16	3:23	49	
□□ 6	1.40	5:57	4:15	3	0:24	19	1:39	17.10	1:19:41	4:39	16		48	
□□□ □□	3.70	24:08	6:31	12	13:23	68	13:23	20.80	1:43:49	4:59	3	9:53	22	25:47