



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Moritz, Ernst Günther

□□: VSV Hohenbostel
 □□: 507

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:43:49

□□: 11.56 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 |