



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Nikolaiczky, Andre

□□: Bad Münden/Rohrsen
 □□: 605

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:46:20

□□: 11.74 km/h
 □□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 110)

□□□□□/□: 27 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:24	5:16	10	3:21	47	4:50	3.30	17:24	5:16	12	0:11	90	
□□ 2	1.70	9:44	5:43	9	1:48	38	2:38	5.00	27:08	5:25	12	0:12	90	
□□ 3	2.10	9:16	4:24	8	1:45	52	2:24	7.10	36:24	5:07	12	0:02	88	
□□ 4	4.95	27:14	5:30	7	4:52	32	7:04	12.05	1:03:38	5:16	11		48	
□□ 5	3.65	17:30	4:47	6	2:24	26	4:41	15.70	1:21:08	5:10	12		89	
□□ 6	1.40	6:06	4:21	4	0:42	24	1:48	17.10	1:27:14	5:06	12		88	
□□□ □□	3.70	19:06	5:09	2	0:17	16	8:21	20.80	1:46:20	5:06	7	14:52	27	28:18