



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lutz, Rüdiger

□□: W98

□□: 567

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:49:35

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 110)

□□□□□/□: 38 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:13	5:13	9	3:10	44	4:39	3.30	17:13	5:13	1	-	17		
□□ 2	1.70	9:43	5:42	8	1:47	37	2:37	5.00	26:56	5:23	1	-	79		
□□ 3	2.10	9:26	4:29	10	1:55	55	2:34	7.10	36:22	5:07	1	-	77		
□□ 4	4.95	27:19	5:31	8	4:57	34	7:09	12.05	1:03:41	5:17	1	-	73		
□□ 5	3.65	18:12	4:59	9	3:06	37	5:23	15.70	1:21:53	5:12	1	-	78		
□□ 6	1.40	6:30	4:38	9	1:06	39	2:12	17.10	1:28:23	5:10	1	-	77		
□□□ □□	3.70	21:12	5:43	9	2:23	37	10:27	20.80	1:49:35	5:16	9	18:07	38	31:33	