



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kaul, Frank

□□: Kenpoka

□□: 611

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:51:22

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 110)

□□□□□/□: 42 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 7 (of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:30	5:18	8	3:00	49	4:56	3.30	17:30	5:18	13			19	
□□ 2	1.70	9:40	5:41	5	1:19	34	2:34	5.00	27:10	5:26	13			75	
□□ 3	2.10	8:51	4:12	6	1:21	35	1:59	7.10	36:01	5:04	13			73	
□□ 4	4.95	27:42	5:35	8	4:24	45	7:32	12.05	1:03:43	5:17	13			69	
□□ 5	3.65	19:21	5:18	10	3:40	52	6:32	15.70	1:23:04	5:17	12	12:43		74	
□□ 6	1.40	6:49	4:52	10	1:16	54	2:31	17.10	1:29:53	5:15	12			72	
□□□ □□	3.70	21:29	5:48	8	10:44	41	10:44	20.80	1:51:22	5:21	7	17:26		42	33:20