



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Kumrow, Thomas**

□□: LG Pingpank üstra

□□: 500

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:53:54

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 110)

□□□□□/□: 49 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:37	5:20	11	4:08	51	5:03	3.30	17:37	5:20	11	3:26	22		
□□ 2	1.70	9:58	5:51	10	2:10	50	2:52	5.00	27:35	5:30	11	5:28	22		
□□ 3	2.10	9:19	4:26	11	1:53	53	2:27	7.10	36:54	5:11	11	7:05	21	0:16	
□□ 4	4.95	29:03	5:52	11	7:07	56	8:53	12.05	1:05:57	5:28	9	14:12	22		
□□ 5	3.65	19:14	5:16	11	5:05	51	6:25	15.70	1:25:11	5:25	11	19:17	21		
□□ 6	1.40	6:58	4:58	12	1:53	58	2:40	17.10	1:32:09	5:23	11	21:10	21		
□□□ □□	3.70	21:45	5:52	13	5:51	46	11:00	20.80	1:53:54	5:28	11	27:01	49	35:52	