



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kuhl, Carsten

□□: SV Borussia Hannover
 □□: 549

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:54:22

□□: 10.91 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 110)

□□□□□/□: 50 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:17	5:32	12	3:47	64	5:43	3.30	18:17	5:32	1	-	21		
□□ 2	1.70	10:34	6:12	11	2:13	63	3:28	5.00	28:51	5:46	1	-	21		
□□ 3	2.10	9:28	4:30	10	1:58	57	2:36	7.10	38:19	5:23	1	-	20	1:41	
□□ 4	4.95	29:34	5:58	11	6:16	63	9:24	12.05	1:07:53	5:38	1	-	21		
□□ 5	3.65	18:58	5:11	8	3:17	46	6:09	15.70	1:26:51	5:31	9	16:30	20	0:55	
□□ 6	1.40	6:38	4:44	9	1:05	44	2:20	17.10	1:33:29	5:28	1	-	20	0:29	
□□□ □□	3.70	20:53	5:38	6	10:08	33	10:08	20.80	1:54:22	5:29	10	20:26	50	36:20	