



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kurz, Fabian

□□: Hannover
 □□: 525

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:54:39

□□: 10.89 km/h
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 110)

□□□□□/□: 52 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 17:30 | 5:18 | 8 | 4:56 | 49 | 4:56 | 3.30 | 17:30 | 5:18 | 8 | 4:56 | 19 | | |
| □□ 2 | 1.70 | 9:53 | 5:48 | 7 | 2:47 | 45 | 2:47 | 5.00 | 27:23 | 5:28 | 8 | 7:43 | 19 | | |
| □□ 3 | 2.10 | 9:28 | 4:30 | 10 | 2:36 | 57 | 2:36 | 7.10 | 36:51 | 5:11 | 8 | 10:15 | 16 | 0:13 | |
| □□ 4 | 4.95 | 28:43 | 5:48 | 9 | 8:33 | 53 | 8:33 | 12.05 | 1:05:34 | 5:26 | 6 | 18:48 | 19 | | |
| □□ 5 | 3.65 | 19:30 | 5:20 | 10 | 6:41 | 59 | 6:41 | 15.70 | 1:25:04 | 5:25 | 8 | 25:28 | 16 | | |
| □□ 6 | 1.40 | 7:00 | 5:00 | 11 | 2:42 | 60 | 2:42 | 17.10 | 1:32:04 | 5:23 | 8 | 28:10 | 16 | | |
| □□□ □□ | 3.70 | 22:35 | 6:06 | 10 | 8:27 | 58 | 11:50 | 20.80 | 1:54:39 | 5:30 | 8 | 36:37 | 52 | 36:37 | |