



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

## Wollenschläger, Markus

□□: SV Altenhagen I

□□: 575

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:57:17

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 110)

□□□□□/□: 59 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:23	5:52	15	5:20	73	6:49	3.30	19:23	5:52	8	2:10	12	0:11	
□□ 2	1.70	10:29	6:09	12	2:33	61	3:23	5.00	29:52	5:58	8	2:56	12	0:28	
□□ 3	2.10	10:16	4:53	14	2:45	68	3:24	7.10	40:08	5:39	8	3:46	11	3:30	
□□ 4	4.95	29:26	5:56	11	7:04	60	9:16	12.05	1:09:34	5:46	8	5:53	12	0:59	
□□ 5	3.65	19:22	5:18	10	4:16	53	6:33	15.70	1:28:56	5:39	8	7:03	11	3:00	
□□ 6	1.40	6:32	4:40	10	1:08	41	2:14	17.10	1:35:28	5:34	8	7:05	11	2:28	
□□□ □□	3.70	21:49	5:53	10	3:00	47	11:04	20.80	1:57:17	5:38	11	25:49	59	39:15	