



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Pfadler, Matthias

□□: ohne

□□: 552

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:58:44

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 110)

□□□□□/□: 62 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:28	5:35	12	4:25	66	5:54	3.30	18:28	5:35	6	1:15	9		
□□ 2	1.70	10:29	6:09	12	2:33	61	3:23	5.00	28:57	5:47	6	2:01	9		
□□ 3	2.10	10:08	4:49	12	2:37	66	3:16	7.10	39:05	5:30	6	2:43	8	2:27	
□□ 4	4.95	29:29	5:57	12	7:07	62	9:19	12.05	1:08:34	5:41	6	4:53	9		
□□ 5	3.65	19:44	5:24	13	4:38	62	6:55	15.70	1:28:18	5:37	6	6:25	8	2:22	
□□ 6	1.40	7:23	5:16	15	1:59	68	3:05	17.10	1:35:41	5:35	6	7:18	8	2:41	
□□□ □□	3.70	23:03	6:13	14	4:14	63	12:18	20.80	1:58:44	5:42	13	27:16	62	40:42	