



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kundrus, Martin

□□: Radland
 □□: 633

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:59:13

□□: 10.07 km/h
 □□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 110)

□□□□□/□: 64 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 14(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:52	5:43	14	4:49	69	6:18	3.30	18:52	5:43	5	1:39	7		
□□ 2	1.70	10:20	6:04	11	2:24	58	3:14	5.00	29:12	5:50	5	2:16	7		
□□ 3	2.10	10:28	4:59	15	2:57	71	3:36	7.10	39:40	5:35	5	3:18	6	3:02	
□□ 4	4.95	29:39	5:59	13	7:17	64	9:29	12.05	1:09:19	5:45	5	5:38	7	0:44	
□□ 5	3.65	20:24	5:35	15	5:18	67	7:35	15.70	1:29:43	5:42	5	7:50	6	3:47	
□□ 6	1.40	7:15	5:10	14	1:51	66	2:57	17.10	1:36:58	5:40	5	8:35	6	3:58	
□□□ □□	3.70	22:15	6:00	12	3:26	53	11:30	20.80	1:59:13	5:43	14	27:45	64	41:11	