



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Jankowski, Christof

□□: Hannover 96
 □□: 591

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:19:10

□□: 15.16 km/h
 □□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 110)

□□□□□/□: 2 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:18:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	12:44	3:51	3	0:10	3	0:10	3.30	12:44	3:51	2	0:10	69	
□□ 2	1.70	7:07	4:11	2	0:01	2	0:01	5.00	19:51	3:58	2	0:11	69	
□□ 3	2.10	6:52	3:16	1	-	1	-	7.10	26:43	3:45	2	0:07	35	
□□ 4	4.95	20:12	4:04	3	0:02	3	0:02	12.05	46:55	3:53	2	0:09	63	
□□ 5	3.65	12:49	3:30	1	-	1	-	15.70	59:44	3:48	2	0:08	69	
□□ 6	1.40	4:32	3:14	2	0:14	2	0:14	17.10	1:04:16	3:45	2	0:22	68	
□□□ □□	3.70	14:54	4:01	2	0:46	3	4:09	20.80	1:19:10	3:48	2	1:08	2	1:08