



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Scheffler, Jens

□□: Bernauer Lauffreunde  
 □□: 569

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:32:44

□□: 12.94 km/h  
 □□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 110)

□□□□□/□: 11 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:34	4:24	3	1:05	13	2:00	3.30	14:34	4:24	3	0:23	60		
□□ 2	1.70	8:20	4:54	3	0:32	10	1:14	5.00	22:54	4:34	3	0:47	60		
□□ 3	2.10	8:00	3:48	3	0:34	16	1:08	7.10	30:54	4:21	3	1:05	59		
□□ 4	4.95	23:53	4:49	3	1:57	15	3:43	12.05	54:47	4:32	2	3:02	58		
□□ 5	3.65	15:21	4:12	3	1:12	13	2:32	15.70	1:10:08	4:28	3	4:14	60		
□□ 6	1.40	5:20	3:48	3	0:15	8	1:02	17.10	1:15:28	4:24	3	4:29	59		
□□□ □□	3.70	17:16	4:39	3	1:22	10	6:31	20.80	1:32:44	4:27	3	5:51	11	14:42	