



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Jacobs, Markus

□□: TSV Barsinghausen

□□: 559

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:45:49

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 110)

□□□□□/□: 24 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 6(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:50	5:06	5	2:47	35	4:16	3.30	16:50	5:06	13	-	-	59	
□□ 2	1.70	9:19	5:28	5	1:23	28	2:13	5.00	26:09	5:13	13	-	-	59	
□□ 3	2.10	8:10	3:53	4	0:39	21	1:18	7.10	34:19	4:50	13	-	-	90	
□□ 4	4.95	26:58	5:26	6	4:36	29	6:48	12.05	1:01:17	5:05	17	-	-	92	
□□ 5	3.65	17:33	4:48	7	2:27	27	4:44	15.70	1:18:50	5:01	13	-	-	81	
□□ 6	1.40	6:21	4:32	8	0:57	35	2:03	17.10	1:25:11	4:58	13	-	-	81	
□□□ □□	3.70	20:38	5:34	7	1:49	30	9:53	20.80	1:45:49	5:05	6	14:21	24	27:47	