



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ulbrich, Jens

□□: 621

□□: 20.80 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:47:57

□□: 11.56 km/h
□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□□: 36 (of 110)

□□□□□/□: 32 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 8(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:12	5:12	8	3:09	43	4:38	3.30	17:12	5:12	11		85	
□□ 2	1.70	9:40	5:41	7	1:44	34	2:34	5.00	26:52	5:22	11		85	
□□ 3	2.10	9:00	4:17	7	1:29	40	2:08	7.10	35:52	5:03	11		83	
□□ 4	4.95	27:42	5:35	9	5:20	45	7:32	12.05	1:03:34	5:16	10		80	
□□ 5	3.65	18:08	4:58	8	3:02	36	5:19	15.70	1:21:42	5:12	11		84	
□□ 6	1.40	6:10	4:24	6	0:46	28	1:52	17.10	1:27:52	5:08	11		83	
□□□ □□	3.70	20:05	5:25	6	1:16	26	9:20	20.80	1:47:57	5:11	8	16:29	32	29:55