



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Rose, Joachim

□□: Pingpank.de

□□: 537

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:48:20

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 110)

□□□□□/□: 34 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:11	5:12	7	2:41	42	4:37	3.30	17:11	5:12	14	-	83	
□□ 2	1.70	9:45	5:44	7	1:24	40	2:39	5.00	26:56	5:23	14	-	79	
□□ 3	2.10	9:27	4:29	9	1:57	56	2:35	7.10	36:23	5:07	14	-	81	
□□ 4	4.95	26:58	5:26	5	3:40	29	6:48	12.05	1:03:21	5:15	14	-	77	
□□ 5	3.65	17:48	4:52	5	2:07	31	4:59	15.70	1:21:09	5:10	13	10:48	82	
□□ 6	1.40	6:13	4:26	5	0:40	30	1:55	17.10	1:27:22	5:06	13	-	69	
□□□ □□	3.70	20:58	5:39	7	10:13	35	10:13	20.80	1:48:20	5:12	6	14:24	34	30:18