



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Janus, Jonathan

□□: Hannover

□□: 558

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:48:59

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□□: 40 (of 110)

□□□□□/□: 36 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:29:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 16:09    | 4:53         | 3       | 2:40    | 23      | 3:35    | 3.30  | 16:09     | 4:53      | 5             | 2:40    | 81      |         |         |
| □□ 2   | 1.70     | 9:14     | 5:25         | 5       | 1:03    | 26      | 2:08    | 5.00  | 25:23     | 5:04      | 5             | 3:43    | 81      |         |         |
| □□ 3   | 2.10     | 9:11     | 4:22         | 7       | 1:27    | 45      | 2:19    | 7.10  | 34:34     | 4:52      | 5             | 5:10    | 79      |         |         |
| □□ 4   | 4.95     | 27:34    | 5:34         | 9       | 4:58    | 42      | 7:24    | 12.05 | 1:02:08   | 5:09      | 4             |         | 75      |         |         |
| □□ 5   | 3.65     | 18:42    | 5:07         | 9       | 3:46    | 42      | 5:53    | 15.70 | 1:20:50   | 5:08      | 5             | 13:54   | 75      |         |         |
| □□ 6   | 1.40     | 6:38     | 4:44         | 4       | 1:16    | 44      | 2:20    | 17.10 | 1:27:28   | 5:06      | 5             | 15:10   | 79      |         |         |
| □□□ □□ | 3.70     | 21:31    | 5:48         | 5       | 4:01    | 42      | 10:46   | 20.80 | 1:48:59   | 5:14      | 5             | 19:11   | 36      | 30:57   |         |