



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Joppien, Niels

□□: Vegan Power

□□: 545

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:51:47

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 110)

□□□□□/□: 44 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:28:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:47	5:05	4	2:59	34	4:13	3.30	16:47	5:05	4	2:59	73		
□□ 2	1.70	9:56	5:50	4	1:43	47	2:50	5.00	26:43	5:20	4	4:42	73		
□□ 3	2.10	9:13	4:23	5	1:57	48	2:21	7.10	35:56	5:03	4	6:23	71		
□□ 4	4.95	28:33	5:46	4	6:17	52	8:23	12.05	1:04:29	5:21	4	12:40	67		
□□ 5	3.65	19:11	5:15	4	4:18	50	6:22	15.70	1:23:40	5:19	4	16:58	72		
□□ 6	1.40	6:43	4:47	4	1:33	51	2:25	17.10	1:30:23	5:17	4	18:31	71		
□□□ □□	3.70	21:24	5:47	3	4:23	39	10:39	20.80	1:51:47	5:22	4	22:54	44	33:45	