



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Matlachowski, Wilfried

□□: TSV Barsinghausen/Triathlon

□□: 530

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:56:12

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□□: 66 (of 110)

□□□□□/□: 57 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:56:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:43	5:22	2	0:05	56	5:09	3.30	17:43	5:22	1	-	14	
□□ 2	1.70	10:16	6:02	2	0:13	57	3:10	5.00	27:59	5:35	1	-	14	
□□ 3	2.10	8:39	4:07	1	-	30	1:47	7.10	36:38	5:09	1	-	1	-
□□ 4	4.95	29:43	6:00	2	0:03	66	9:33	12.05	1:06:21	5:30	1	-	14	
□□ 5	3.65	19:35	5:21	1	-	60	6:46	15.70	1:25:56	5:28	1	-	1	-
□□ 6	1.40	7:04	5:02	1	-	63	2:46	17.10	1:33:00	5:26	1	-	1	-
□□□ □□	3.70	23:12	6:16	1	-	64	12:27	20.80	1:56:12	5:35	1	-	57	38:10