



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Tielemann, Jens

□□: Lauftreff-Hannover.de
 □□: 592

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:57:39

□□: 10.20 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 110)

□□□□□/□: 60 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 12(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:01	5:27	11	3:58	61	5:27	3.30	18:01	5:27	7	0:48	11		
□□ 2	1.70	10:35	6:13	14	2:39	65	3:29	5.00	28:36	5:43	7	1:40	11		
□□ 3	2.10	9:22	4:27	9	1:51	54	2:30	7.10	37:58	5:20	7	1:36	10	1:20	
□□ 4	4.95	30:34	6:10	14	8:12	70	10:24	12.05	1:08:32	5:41	7	4:51	11		
□□ 5	3.65	19:23	5:18	12	4:17	55	6:34	15.70	1:27:55	5:35	7	6:02	10	1:59	
□□ 6	1.40	6:50	4:52	12	1:26	55	2:32	17.10	1:34:45	5:32	7	6:22	10	1:45	
□□□ □□	3.70	22:54	6:11	13	4:05	62	12:09	20.80	1:57:39	5:39	12	26:11	60	39:37	