



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Jankowsky, Dirk

□□: SVE Hiddestorf

□□: 588

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:01:05

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 110)

□□□□□/□: 66 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 15(of 17)

□□□□□□□: 1:31:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:23	6:28	17	7:20	85	8:49	3.30	21:23	6:28	4	4:10	5	2:11	
□□ 2	1.70	11:04	6:30	15	3:08	70	3:58	5.00	32:27	6:29	4	5:31	5	3:03	
□□ 3	2.10	10:35	5:02	16	3:04	73	3:43	7.10	43:02	6:03	4	6:40	4	6:24	
□□ 4	4.95	30:55	6:14	15	8:33	71	10:45	12.05	1:13:57	6:08	4	10:16	5	5:22	
□□ 5	3.65	19:48	5:25	14	4:42	64	6:59	15.70	1:33:45	5:58	4	11:52	4	7:49	
□□ 6	1.40	6:36	4:42	11	1:12	43	2:18	17.10	1:40:21	5:52	4	11:58	4	7:21	
□□□ □□	3.70	20:44	5:36	8	1:55	31	9:59	20.80	2:01:05	5:49	15	29:37	66	43:03	