



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Paetz, Jens-Olaf

□□: pingpank.de

□□: 533

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:05:01

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 110)

□□□□□/□: 69 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:44	6:35	16	8:15	88	9:10	3.30	21:44	6:35	14	7:33	2	2:32	
□□ 2	1.70	11:46	6:55	14	3:58	81	4:40	5.00	33:30	6:42	14	11:23	2	4:06	
□□ 3	2.10	11:04	5:16	14	3:38	78	4:12	7.10	44:34	6:16	14	14:45	13	7:56	
□□ 4	4.95	30:59	6:15	14	9:03	73	10:49	12.05	1:15:33	6:16	12	23:48	2	6:58	
□□ 5	3.65	21:45	5:57	14	7:36	73	8:56	15.70	1:37:18	6:11	14	31:24	13	11:22	
□□ 6	1.40	6:39	4:45	10	1:34	46	2:21	17.10	1:43:57	6:04	14	32:58	13	10:57	
□□□ □□	3.70	21:04	5:41	9	5:10	36	10:19	20.80	2:05:01	6:00	14	38:08	69	46:59	