



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Jäkel, Michael

□□: MTV Rethmar
 □□: 587

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:10:41

□□: 9.18 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 110)

□□□□□/□: 74 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 13(of 18)

□□□□□□□: 1:33:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:16	5:32	11	3:46	63	5:42	3.30	18:16	5:32	7		43	
□□ 2	1.70	11:02	6:29	12	2:41	69	3:56	5.00	29:18	5:51	7	0:27	43	
□□ 3	2.10	11:14	5:20	16	3:44	82	4:22	7.10	40:32	5:42	7	2:13	41	3:54
□□ 4	4.95	33:04	6:40	14	9:46	79	12:54	12.05	1:13:36	6:06	7	5:43	43	5:01
□□ 5	3.65	23:08	6:20	14	7:27	82	10:19	15.70	1:36:44	6:09	6	26:23	42	10:48
□□ 6	1.40	7:43	5:30	13	2:10	72	3:25	17.10	1:44:27	6:06	6	10:58	41	11:27
□□□ □□	3.70	26:14	7:05	16	15:29	77	15:29	20.80	2:10:41	6:16	13	36:45	74	52:39