



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Pawlak, Reiner

□□: DJK Sparta Langenhagen/TEA
 □□: 510

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:13:47

□□: 8.97 km/h
 □□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 110)

□□□□□/□: 80 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 1:26:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:30	6:12	14	7:01	78	7:56	3.30	20:30	6:12	15	6:19	29	1:18	
□□ 2	1.70	11:54	7:00	15	4:06	82	4:48	5.00	32:24	6:28	15	10:17	37	3:00	
□□ 3	2.10	11:38	5:32	16	4:12	84	4:46	7.10	44:02	6:12	15	14:13	24	7:24	
□□ 4	4.95	33:32	6:46	15	11:36	80	13:22	12.05	1:17:34	6:26	13	25:49	37	8:59	
□□ 5	3.65	22:32	6:10	16	8:23	78	9:43	15.70	1:40:06	6:22	15	34:12	24	14:10	
□□ 6	1.40	7:48	5:34	15	2:43	73	3:30	17.10	1:47:54	6:18	15	36:55	36	14:54	
□□□ □□	3.70	25:53	6:59	15	9:59	75	15:08	20.80	2:13:47	6:25	15	46:54	80	55:45	