



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Pößiger, Wolfgang

□□: Kirche läuft Wilhelmshaven
 □□: 554

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 2:16:13

□□: 8.81 km/h
 □□□□: 6:33 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 110)

□□□□□/□: 82 (of 92)

□□□□□□: 1:18:02

□□□□□: 2 (of 2)

□□□□□□□: 2:08:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:36	6:32	2	2:18	86	9:02	3.30	21:36	6:32	2	2:18	35	2:24
□□ 2	1.70	12:43	7:28	2	1:34	87	5:37	5.00	34:19	6:51	2	3:52	35	4:55
□□ 3	2.10	11:04	5:16	2	0:43	78	4:12	7.10	45:23	6:23	2	4:35	33	8:45
□□ 4	4.95	34:40	7:00	2	2:20	83	14:30	12.05	1:20:03	6:38	2	6:55	35	11:28
□□ 5	3.65	22:36	6:11	2	1:17	79	9:47	15.70	1:42:39	6:32	2	8:12	34	16:43
□□ 6	1.40	8:00	5:42	2	0:27	76	3:42	17.10	1:50:39	6:28	2	8:39	34	17:39
□□□ □□	3.70	25:34	6:54	1	-	74	14:49	20.80	2:16:13	6:32	2	7:34	82	58:11