



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Heithecker, Anne

□□: TSV Victoria Linden

□□: 129

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 56:37

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 73)

□□□□□/□: 13 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 22:17    | 6:45         | 6       | 3:39    | 14      | 3:39    | 3.30 | 22:17 | 6:45 | 6       | 3:39    | 1       | -       |
| □□ 2   | 1.70     | 11:18    | 6:38         | 6       | 1:51    | 11      | 1:51    | 5.00 | 33:35 | 6:43 | 6       | 5:30    | 1       | -       |
| □□ 3   | 2.10     | 10:10    | 4:50         | 7       | 1:33    | 15      | 2:09    | 7.10 | 43:45 | 6:09 | 6       | 7:03    | 1       | -       |
| □□□ □□ | 2.60     | 12:52    | 4:56         | 6       | 1:42    | 13      | 2:12    | 9.70 | 56:37 | 5:50 | 6       | 8:45    | 13      | 9:40    |