



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Deperest, Nagali

□□: 169

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:43

□□: 10.26 km/h
□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 73)

□□□□□/□: 14 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 54:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	22:11	6:43	2	0:42	13	3:33	3.30	22:11	6:43	2	0:42	12		
□□ 2	1.70	12:12	7:10	2	0:37	17	2:45	5.00	34:23	6:52	2	1:19	12	0:48	
□□ 3	2.10	9:37	4:34	2	0:12	10	1:36	7.10	44:00	6:11	2	1:31	12	0:15	
□□□ □□	2.60	12:43	4:53	2	0:35	12	2:03	9.70	56:43	5:50	2	2:06	14	9:46	