



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bulla, Astrid

□□: SVE Hiddestorf

□□: 155

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:42

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 73)

□□□□□/□: 16 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:24	7:05	7	4:46	17	4:46	3.30	23:24	7:05	7	4:46	10	1:07
□□ 2	1.70	12:23	7:17	8	2:56	18	2:56	5.00	35:47	7:09	7	7:42	10	2:12
□□ 3	2.10	9:45	4:38	4	1:08	12	1:44	7.10	45:32	6:24	7	8:50	10	1:47
□□□ □□	2.60	13:10	5:03	7	2:00	16	2:30	9.70	58:42	6:03	7	10:50	16	11:45