



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Brokering, Silke

□□: Seelze

□□: 114

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:01:18

□□: 9.49 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 73)

□□□□□/□: 18 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 47:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	24:02	7:16	5	5:13	19	5:24	3.30	24:02	7:16	5	5:13	8	1:45
□□ 2	1.70	12:07	7:07	5	2:32	15	2:40	5.00	36:09	7:13	5	7:45	8	2:34
□□ 3	2.10	11:04	5:16	5	2:50	18	3:03	7.10	47:13	6:39	5	10:35	8	3:28
□□□ □□	2.60	14:05	5:25	5	3:25	18	3:25	9.70	1:01:18	6:19	5	14:00	18	14:21