



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Lutz, Claudia

□□: W98

□□: 132

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:37

□□: 9.45 km/h

□□□□: 6:21 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 73)

□□□□□/□: 19 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:58	7:15	8	5:20	18	5:20	3.30	23:58	7:15	8	5:20	7	1:41
□□ 2	1.70	12:10	7:09	7	2:43	16	2:43	5.00	36:08	7:13	8	8:03	7	2:33
□□ 3	2.10	11:18	5:22	8	2:41	19	3:17	7.10	47:26	6:40	8	10:44	7	3:41
□□□ □□	2.60	14:11	5:27	8	3:01	19	3:31	9.70	1:01:37	6:21	8	13:45	19	14:40