



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hecker, Kristina

□□: Laufen statt saufen

□□: 139

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:05:45

□□: 8.21 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 73)

□□□□□/□: 21 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 58:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	24:56	7:33	4	2:17	21	6:18	3.30	24:56	7:33	4	2:00	5	2:39	
□□ 2	1.70	13:45	8:05	3	2:20	23	4:18	5.00	38:41	7:44	4	4:20	5	5:06	
□□ 3	2.10	11:58	5:41	4	1:15	22	3:57	7.10	50:39	7:08	4	5:27	4	6:54	
□□□ □□	2.60	15:06	5:48	4	2:02	21	4:26	9.70	1:05:45	6:46	4	7:29	21	18:48	