



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Köritz, Heike

□□: Wunstorf
 □□: 115

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:05:58

□□: 8.19 km/h
 □□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 73)

□□□□□/□: 22 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 47:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	25:26	7:42	6	6:37	22	6:48	3.30	25:26	7:42	6	6:37	4	3:09	
□□ 2	1.70	13:25	7:53	6	3:50	20	3:58	5.00	38:51	7:46	6	10:27	4	5:16	
□□ 3	2.10	11:48	5:37	6	3:34	21	3:47	7.10	50:39	7:08	6	14:01	4	6:54	
□□□ □□	2.60	15:19	5:53	6	4:39	23	4:39	9.70	1:05:58	6:48	6	18:40	22	19:01	