



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Wiedemann, Ute

□□: Petershagen

□□: 566

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:50:54

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 110)

□□□□□/□: 7 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:18	4:56	2	1:14	4	1:57	3.30	16:18	4:56	4			13	
□□ 2	1.70	10:22	6:05	4	1:25	9	2:08	5.00	26:40	5:20	4	0:15		13	
□□ 3	2.10	9:07	4:20	3	1:06	7	1:29	7.10	35:47	5:02	4	1:18		12	
□□ 4	4.95	28:30	5:45	4	3:29	7	5:13	12.05	1:04:17	5:20	2			13	
□□ 5	3.65	18:36	5:05	4	1:55	7	3:03	15.70	1:22:53	5:16	4	4:28		12	
□□ 6	1.40	6:30	4:38	4	0:33	7	3:11	17.10	1:29:23	5:13	4	5:00		13	
□□□ □□	3.70	21:31	5:48	3	2:06	5	2:06	20.80	1:50:54	5:19	4	7:19	7	13:45	