



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Von Bronk, Claudia

□□□: 2:00:15

□□: 627

□□: 9.98 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 20.80 km

□□□□□/□□□: 74 (of 110)

Halbmarathon

□□□□□/□: 10 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:49:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 18:31 | 5:36 | 3 | 2:08 | 10 | 4:10 | 3.30 | 18:31 | 5:36 | 3 | 2:08 | 1 | - | |
| □□ 2 | 1.70 | 11:38 | 6:50 | 3 | 1:51 | 12 | 3:24 | 5.00 | 30:09 | 6:01 | 3 | 3:59 | 1 | - | |
| □□ 3 | 2.10 | 9:39 | 4:35 | 3 | 0:55 | 10 | 2:01 | 7.10 | 39:48 | 5:36 | 3 | 4:54 | 1 | - | |
| □□ 4 | 4.95 | 31:58 | 6:27 | 3 | 3:38 | 13 | 8:41 | 12.05 | 1:11:46 | 5:57 | 3 | 8:32 | 1 | - | |
| □□ 5 | 3.65 | 19:35 | 5:21 | 3 | 1:21 | 10 | 4:02 | 15.70 | 1:31:21 | 5:49 | 3 | 9:53 | 1 | - | |
| □□ 6 | 1.40 | 6:52 | 4:54 | 3 | 0:11 | 11 | 3:33 | 17.10 | 1:38:13 | 5:44 | 3 | 10:04 | 1 | - | |
| □□□ □□ | 3.70 | 22:02 | 5:57 | 3 | 1:35 | 7 | 2:37 | 20.80 | 2:00:15 | 5:46 | 3 | 10:35 | 10 | 23:06 | |