



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Heinze, Ines

□□: LT SC Bad Münder
 □□: 597

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:03:01

□□: 9.75 km/h
 □□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 110)

□□□□□/□: 11 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 2 (of 5)

□□□□□□□: 1:51:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:46	5:41	3	1:09	12	4:25	3.30	18:46	5:41	2	1:09	9	0:15
□□ 2	1.70	10:51	6:22	2	0:48	10	2:37	5.00	29:37	5:55	2	1:57	9	
□□ 3	2.10	9:51	4:41	2	0:58	11	2:13	7.10	39:28	5:33	2	2:55	8	
□□ 4	4.95	31:32	6:22	3	2:35	11	8:15	12.05	1:11:00	5:53	2	5:30	9	
□□ 5	3.65	20:32	5:37	2	1:39	11	4:59	15.70	1:31:32	5:49	2	7:09	8	0:11
□□ 6	1.40	7:16	5:11	2	0:41	12	3:57	17.10	1:38:48	5:46	2	7:50	9	0:35
□□□ □□	3.70	24:13	6:32	2	3:13	12	4:48	20.80	2:03:01	5:54	2	11:03	11	25:52