



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Marquard, Bärbel

□□: Barsinghausen

□□: 599

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:04:30

□□: 9.64 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 110)

□□□□□/□: 12 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:51:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:41	5:39	2	1:04	11	4:20	3.30	18:41	5:39	3	1:04	8	0:10	
□□ 2	1.70	11:04	6:30	3	1:01	11	2:50	5.00	29:45	5:57	3	2:05	8		
□□ 3	2.10	10:16	4:53	3	1:23	12	2:38	7.10	40:01	5:38	3	3:28	7	0:13	
□□ 4	4.95	31:24	6:20	2	2:27	10	8:07	12.05	1:11:25	5:55	3	5:55	8		
□□ 5	3.65	20:44	5:40	3	1:51	12	5:11	15.70	1:32:09	5:52	3	7:46	7	0:48	
□□ 6	1.40	7:34	5:24	3	0:59	13	4:15	17.10	1:39:43	5:49	3	8:45	8	1:30	
□□□ □□	3.70	24:47	6:41	3	3:47	13	5:22	20.80	2:04:30	5:59	3	12:32	12	27:21	