



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ahlers, Klara

□□: Masters of Annaturm  
 □□: 532

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:24:28

□□: 8.64 km/h  
 □□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 110)

□□□□□/□: 15 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:51:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	22:02	6:40	4	4:25	15	7:41	3.30	22:02	6:40	4	4:25	5	3:31
□□ 2	1.70	12:05	7:06	4	2:02	15	3:51	5.00	34:07	6:49	4	6:27	5	3:58
□□ 3	2.10	11:02	5:15	4	2:09	14	3:24	7.10	45:09	6:21	4	8:36	4	5:21
□□ 4	4.95	37:13	7:31	4	8:16	15	13:56	12.05	1:22:22	6:50	4	16:52	5	10:36
□□ 5	3.65	25:10	6:53	4	6:17	15	9:37	15.70	1:47:32	6:50	4	23:09	4	16:11
□□ 6	1.40	8:54	6:21	4	2:19	17	5:35	17.10	1:56:26	6:48	4	25:28	4	18:13
□□□ □□	3.70	28:02	7:34	4	7:02	15	8:37	20.80	2:24:28	6:56	4	32:30	15	47:19