



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kaestner, Sabine

□□: Masters of Annaturm
 □□: 546

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:58:05

□□: 6.74 km/h
 □□□□: 8:34 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 110)

□□□□□/□: 18 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:51:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	24:30	7:25	5	6:53	18	10:09	3.30	24:30	7:25	5	6:53	2	5:59
□□ 2	1.70	13:30	7:56	5	3:27	16	5:16	5.00	38:00	7:35	5	10:20	2	7:51
□□ 3	2.10	16:27	7:49	5	7:34	18	8:49	7.10	54:27	7:40	5	17:54	2	14:39
□□ 4	4.95	44:36	9:00	5	15:39	18	21:19	12.05	1:39:03	8:13	5	33:33	2	27:17
□□ 5	3.65	30:03	8:13	5	11:10	18	14:30	15.70	2:09:06	8:13	5	44:43	2	37:45
□□ 6	1.40	19:58	14:15	5	13:23	18	16:39	17.10	2:29:04	8:43	5	58:06	2	50:51
□□□ □□	3.70	29:01	7:50	5	8:01	16	9:36	20.80	2:58:05	8:33	5	1:06:07	18	1:20:56