



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Stemmer, Wiebke

□□: Wardenburg

□□: 23

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 28:38

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 53)

□□□□□/□: 12 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 20:16    | 6:08         | 2       | 2:39    | 12      | 5:02    | 3.30 | 20:16 | 6:08 | 2       | 2:39    | 18      |         |
| □□□ □□ | 1.70     | 8:22     | 4:55         | 2       | 0:25    | 11      | 2:06    | 5.00 | 28:38 | 5:43 | 2       | 3:04    | 12      | 7:08    |