



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Schneider, Claudia

□□: SV Gehrden

□□: 39

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:00

□□: 9.68 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 53)

□□□□□/□: 17 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 28:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:55	6:38	2	2:22	16	6:41	3.30	21:55	6:38	2	2:22	13	1:11
□□□ □□	1.70	9:05	5:20	2	0:21	16	2:49	5.00	31:00	6:12	2	2:43	17	9:30