



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

de Greef, Marina

□□□: 32:00

□□: 51

□□: 9.38 km/h

□□□□: 6:24 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 40 (of 53)

5 km-Lauf

□□□□□/□: 18 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 25:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	22:31	6:49	3	4:33	18	7:17	3.30	22:31	6:49	3	4:33	12	1:47
□□□ □□	1.70	9:29	5:34	3	1:50	19	3:13	5.00	32:00	6:24	3	6:23	18	10:30