



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kubitz, Sabina M.

□□: 32yoga

□□: 65

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 32:53

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 53)

□□□□□/□: 20 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 26:55

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 23:25    | 7:05         | 4       | 4:04    | 21      | 8:11    | 3.30 | 23:25     | 7:05          | 4       | 4:04    | 10      | 2:41    |
| □□□ □□ | 1.70     | 9:28     | 5:34         | 4       | 1:54    | 18      | 3:12    | 5.00 | 32:53     | 6:34          | 4       | 5:58    | 20      | 11:23   |