



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hannelore, Lyda

□□: Dets Race Team

□□: 164

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 46:57

□□: 11.50 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 73)

□□□□□/□: 1 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 46:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:38	5:38	1	-	1	-	3.30	18:38	5:38	1	-	13	
□□ 2	1.70	9:27	5:33	1	-	1	-	5.00	28:05	5:36	1	-	13	
□□ 3	2.10	8:01	3:49	1	-	1	-	7.10	36:06	5:05	1	-	13	
□□□ □□	2.60	10:51	4:10	1	-	2	0:11	9.70	46:57	4:50	1	-	1	-