



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bartels, Iris

□□: pingpank.de

□□: 126

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:18

□□: 12.30 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 73)

□□□□□/□: 2 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 47:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:49	5:42	1	-	3	0:11	3.30	18:49	5:42	1	-	24	
□□ 2	1.70	9:35	5:38	1	-	3	0:08	5.00	28:24	5:40	1	-	24	
□□ 3	2.10	8:14	3:55	1	-	2	0:13	7.10	36:38	5:09	1	-	24	
□□□ □□	2.60	10:40	4:06	1	-	1	-	9.70	47:18	4:52	1	-	2	0:21