



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Meier, Sabine

□□: TuS Bothfeld

□□: 160

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:52

□□: 11.28 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 73)

□□□□□/□: 3 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	8:37	4:06	1	-	4	0:36	7.10	36:42	5:10	1	-	23	
□□□ □□	2.60	11:10	4:17	1	-	4	0:30	9.70	47:52	4:56	1	-	3	0:55