



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Pingpank, Silke

□□: pingpank.de

□□: 133

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:41

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 73)

□□□□□/□: 4 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:30	5:54	2	0:52	4	0:52	3.30	19:30	5:54	2	0:52	22	
□□ 2	1.70	10:07	5:57	2	0:40	4	0:40	5.00	29:37	5:55	2	1:32	22	
□□ 3	2.10	8:46	4:10	3	0:09	7	0:45	7.10	38:23	5:24	2	1:41	21	
□□□ □□	2.60	11:18	4:20	2	0:08	5	0:38	9.70	49:41	5:07	2	1:49	4	2:44