



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kaschorek, Maïke

□□: pingpank.de

□□: 119

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:02

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 73)

□□□□□/□: 5 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:31	5:54	3	0:53	5	0:53	3.30	19:31	5:54	3	0:53	21	
□□ 2	1.70	10:14	6:01	3	0:47	6	0:47	5.00	29:45	5:57	3	1:40	21	
□□ 3	2.10	8:38	4:06	2	0:01	5	0:37	7.10	38:23	5:24	2	1:41	21	
□□□ □□	2.60	11:39	4:28	3	0:29	6	0:59	9.70	50:02	5:09	3	2:10	5	3:05