



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ruhl, Dagmar

□□: pingpank.de

□□: 104

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:17

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 73)

□□□□□/□: 9 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:52	6:19	4	2:14	8	2:14	3.30	20:52	6:19	4	2:14	17	
□□ 2	1.70	10:48	6:21	5	1:21	9	1:21	5.00	31:40	6:20	4	3:35	16	
□□ 3	2.10	9:53	4:42	5	1:16	13	1:52	7.10	41:33	5:51	4	4:51	17	
□□□ □□	2.60	11:44	4:30	4	0:34	7	1:04	9.70	53:17	5:29	4	5:25	9	6:20