



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Haberkorn, Corinna

□□: pingpank.de

□□: 151

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:22

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 73)

□□□□□/□: 10 (of 24)

□□□□□□: 46:57

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 47:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:53	6:19	5	2:15	9	2:15	3.30	20:53	6:19	5	2:15	16		
□□ 2	1.70	10:47	6:20	4	1:20	8	1:20	5.00	31:40	6:20	4	3:35	16		
□□ 3	2.10	9:54	4:42	6	1:17	14	1:53	7.10	41:34	5:51	5	4:52	16		
□□□ □□	2.60	11:48	4:32	5	0:38	8	1:08	9.70	53:22	5:30	5	5:30	10	6:25	