



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Föhr, Tanja

□□: Innovation
 □□: 346

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 59:43

□□: 9.04 km/h
 □□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 51)

□□□□□/□: 10 (of 12)

□□□□□□: 40:59

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 47:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:08	6:24	4	4:10	10	6:23	3.30	21:08	6:24	4	4:10	10	6:23	
□□ 2	1.70	12:44	7:29	4	3:03	10	4:42	5.00	33:52	6:46	4	7:13	10	11:05	
□□ 3	2.10	11:10	5:19	4	2:18	11	3:41	7.10	45:02	6:20	4	9:31	10	14:31	
□□□ □□	2.60	14:41	5:38	4	2:36	10	4:16	9.70	59:43	6:09	4	12:07	10	18:44	