11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ruhl, Dagmar

□□: Hannover Athletics
□□: 326

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 10.89 km/h
□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 51)
□□□□□/□: 5 (of 12)
□□□□□□: 40:59
□□□□□: 2(of 4)
□□□□□□□: 47:36

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16	3.30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16
□□ 2	1.70	10:06	5:56	2	0:25	6	2:04	5.00	28:07	5:37	2	1:28	5	5:20
□□ 3	2.10	9:14	4:23	2	0:22	5	1:45	7.10	37:21	5:15	2	1:50	5	6:50
□□□ □□	2.60	12:13	4:41	2	0:08	6	1:48	9.70	49:34	5:06	2	1:58	5	8:35