



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Wilke, Angelika

□□: Barsinghausen

□□: 336

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:16

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 51)

□□□□□/□: 9 (of 12)

□□□□□□: 40:59

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 47:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:30	5:54	3	2:32	8	4:45	3.30	19:30	5:54	3	2:32	9	4:45
□□ 2	1.70	11:57	7:01	3	2:16	9	3:55	5.00	31:27	6:17	3	4:48	9	8:40
□□ 3	2.10	9:50	4:40	3	0:58	9	2:21	7.10	41:17	5:48	3	5:46	9	10:46
□□□ □□	2.60	12:59	4:59	3	0:54	9	2:34	9.70	54:16	5:35	3	6:40	9	13:17