



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Giesler, Iris

□□: TSV Kirchdorf

□□: 34

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 25:34

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 53)

□□□□□/□: 4 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	17:37	5:20	1	-	3	2:23	3.30	17:37	5:20	1	-	26	
□□□ □□	1.70	7:57	4:40	1	-	8	1:41	5.00	25:34	5:06	1	-	4	4:04