



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hoffmann, Steffi

□□: Elan Barsinghausen

□□: 602

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:51:09

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 110)

□□□□□/□: 8 (of 18)

□□□□□□: 1:37:09

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:49:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:12	5:12	2	0:49	7	2:51	3.30	17:12	5:12	2	0:49	12		
□□ 2	1.70	10:05	5:55	2	0:18	8	1:51	5.00	27:17	5:27	2	1:07	12		
□□ 3	2.10	9:09	4:21	2	0:25	9	1:31	7.10	36:26	5:07	2	1:32	11		
□□ 4	4.95	28:36	5:46	2	0:16	8	5:19	12.05	1:05:02	5:23	2	1:48	12		
□□ 5	3.65	18:59	5:12	2	0:45	9	3:26	15.70	1:24:01	5:21	2	2:33	11		
□□ 6	1.40	6:41	4:46	1	-	9	3:22	17.10	1:30:42	5:18	2	2:33	12		
□□□ □□	3.70	20:27	5:31	1	-	2	1:02	20.80	1:51:09	5:20	2	1:29	8	14:00	