



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Henze, Nadine

□□: Harsum

□□: 47

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 26:31

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 53)

□□□□□/□: 8 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 26:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	18:54	5:43	1	-	8	3:40	3.30	18:54	5:43	1	-	23	
□□□ □□	1.70	7:37	4:28	1	-	5	1:21	5.00	26:31	5:18	1	-	8	5:01