



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Niehoff, Tanja

□□: pingpank.de

□□: 14

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 28:40

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 53)

□□□□□/□: 13 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 26:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	20:41	6:16	2	1:20	13	5:27	3.30	20:41	6:16	2	1:20	17	
□□□ □□	1.70	7:59	4:41	2	0:25	10	1:43	5.00	28:40	5:44	2	1:45	13	7:10