



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Montag, Monika

□□: lifeline Freizeithof List Hannover
□□: 11

□□: 5.00 km
5 km-Lauf

□□□□:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 30:03

□□: 9.98 km/h
□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 53)

□□□□□/□: 15 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 30:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:44	6:16	1	-	14	5:30	3.30	20:44	6:16	1	-	1	-
□□□ □□	1.70	9:19	5:28	1	-	17	3:03	5.00	30:03	6:00	1	-	15	8:33