



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Berlipp, Silke

□□: Hannover

□□: 61

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:52

□□: 9.72 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 53)

□□□□□/□: 16 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 26:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	22:09	6:42	3	2:48	17	6:55	3.30	22:09	6:42	3	2:48	14	1:25
□□□ □□	1.70	8:43	5:07	3	1:09	13	2:27	5.00	30:52	6:10	3	3:57	16	9:22