



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Opolka, Helga

□□: ./.

□□: 29

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

□□□: 34:45

□□: 8.63 km/h

□□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 53)

□□□□□/□: 22 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 34:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 24:22 | 7:23 | 1 | - | 22 | 9:08 | 3.30 | 24:22 | 7:23 | 1 | - | 8 | 3:38 |
| □□□ □□ | 1.70 | 10:23 | 6:06 | 1 | - | 21 | 4:07 | 5.00 | 34:45 | 6:57 | 1 | - | 22 | 13:15 |