



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	-	-	□	□	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