



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hof, Karin

□□□: 36:18

□□: 64

□□: 8.26 km/h

□□□□: 7:16 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 49 (of 53)

5 km-Lauf

□□□□□/□: 25 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 26:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	25:34	7:44	2	7:27	25	10:20	3.30	25:34	7:44	2	7:27	5	4:50
□□□ □□	1.70	10:44	6:18	2	2:46	25	4:28	5.00	36:18	7:15	2	10:13	25	14:48