



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hof, Karin

□□: 64

□□: 5.00 km  
5 km-Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 36:18

□□: 8.26 km/h  
□□□□: 7:16 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 53)

□□□□□/□: 25 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 26:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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