



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Behrendt, Ilona

□□: Hannover

□□: 9

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 37:44

□□: 7.95 km/h

□□□□: 7:33 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 53)

□□□□□/□: 28 (of 28)

□□□□□□: 21:30

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 30:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	26:20	7:58	2	5:36	27	11:06	3.30	26:20	7:58	2	5:36	2	5:36
□□□ □□	1.70	11:24	6:42	2	2:05	28	5:08	5.00	37:44	7:32	2	7:41	28	16:14