



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Trüstedt, Agnes

□□: Herdecke

□□: 115

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 28:47

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 30)

□□□□□/□: 7 (of 15)

□□□□□□: 21:43

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 28:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	20:15	6:08	1	-	7	5:01	3.30	20:15	6:08	1	-	7	5:01
□□□ □□	1.70	8:32	5:01	1	-	7	2:03	5.00	28:47	5:45	1	-	7	7:04