



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Czupryniak, Justyna

□□: DJK Sparta Langenhagen

□□: 304

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 46:23

□□: 12.55 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 51)

□□□□□/□: 3 (of 12)

□□□□□□: 40:59

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 46:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43
□□ 2	1.70	9:45	5:44	1	-	4	1:43	5.00	26:13	5:14	1	-	3	3:26
□□ 3	2.10	8:38	4:06	1	-	3	1:09	7.10	34:51	4:54	1	-	3	4:20
□□□ □□	2.60	11:32	4:26	1	-	3	1:07	9.70	46:23	4:46	1	-	3	5:24