



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Montag, Monika

□□: lifeline Freizeithof List Hannover  
 □□: 108

□□: 5.00 km  
 5 km-Lauf

□□□□:  
 Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 34:31

□□: 8.69 km/h  
 □□□□: 6:54 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 30)

□□□□□/□: 11 (of 15)

□□□□□□: 21:43

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	23:48	7:12	1	-	12	8:34	3.30	23:48	7:12	1	-	11	8:34
□□□ □□	1.70	10:43	6:18	1	-	11	4:14	5.00	34:31	6:54	1	-	11	12:48