



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Opolka, Helga

□□: 121

□□: 5.00 km  
5 km-Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

□□□: 35:57

□□: 8.34 km/h  
□□□□: 7:11 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 30)

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 21:43

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 35:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	25:03	7:35	1	-	14	9:49	3.30	25:03	7:35	1	-	14	9:49
□□□ □□	1.70	10:54	6:24	1	-	12	4:25	5.00	35:57	7:11	1	-	14	14:14