



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Schwindt, Elana

□□: Diakonie

□□: 331

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:54

□□: 10.02 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 51)

□□□□□/□: 8 (of 12)

□□□□□□: 40:59

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 50:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:46	5:59	3	1:24	9	5:01	3.30	19:46	5:59	3	1:14	8	5:01
□□ 2	1.70	11:48	6:56	3	1:58	8	3:46	5.00	31:34	6:18	3	3:12	8	8:47
□□ 3	2.10	9:34	4:33	1	-	6	2:05	7.10	41:08	5:47	3	3:10	8	10:37
□□□ □□	2.60	12:46	4:54	2	0:44	7	2:21	9.70	53:54	5:33	3	3:54	8	12:55