



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

**Siegel, Kai**

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 174

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:55

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 73)

□□□□□/□: 35 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 46:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	22:04	6:41	5	3:45	36	6:49	3.30	22:04	6:41	5	3:45	12	0:59
□□ 2	1.70	11:55	7:00	4	2:43	38	4:17	5.00	33:59	6:47	5	6:28	12	1:10
□□ 3	2.10	9:41	4:36	4	1:16	29	2:48	7.10	43:40	6:09	4	7:44	9	
□□□ □□	2.60	13:15	5:05	5	2:27	36	4:26	9.70	56:55	5:52	5	10:11	35	18:18