



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Föhr, Silas

□□: 181

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 50:11

□□: 10.76 km/h
□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 73)

□□□□□/□: 16 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 39:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:50	6:00	2	4:35	20	4:35	3.30	19:50	6:00	2	4:35	40	
□□ 2	1.70	10:21	6:05	2	2:27	20	2:43	5.00	30:11	6:02	2	7:02	40	
□□ 3	2.10	8:35	4:05	2	1:08	13	1:42	7.10	38:46	5:27	2	8:10	40	
□□□ □□	2.60	11:25	4:23	2	2:14	16	2:36	9.70	50:11	5:10	2	10:24	16	11:34