



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Föhr, Silas

□□: 181

□□: 9.70 km  
10 km-Lauf

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

□□□: 50:11

□□: 11.60 km/h  
□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 73)

□□□□□/□: 16 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 39:47

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |