



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Föhr, Silas

□□: Runners Point

□□: 347

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 47:06

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 51)

□□□□□/□: 16 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 34:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:30	5:18	4	4:48	20	4:48	3.30	17:30	5:18	4	4:48	36		
□□ 2	1.70	9:42	5:42	3	2:45	13	2:45	5.00	27:12	5:26	4	7:33	36		
□□ 3	2.10	8:34	4:04	4	2:08	13	2:08	7.10	35:46	5:02	4	9:41	36		
□□□ □□	2.60	11:20	4:21	3	2:57	12	2:57	9.70	47:06	4:51	4	12:38	16	12:38	