



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Bode, Sascha

Verein: Tennisverein Eldagsen
Startnummer: 123

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 55:34

Geschwindigkeit: 10,47 km/h
Laufleistung: 5:44 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 43 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)
Bestzeit in der Kategorie: 44:38

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	3,30	21:11	6:25	7	3:52	33	5:56	3,30	21:11	6:25	7	3:52	8	0:06
Runde 2	1,70	11:16	6:37	6	2:19	30	3:38	5,00	32:27	6:29	7	6:11	8	
Runde 3	2,10	10:11	4:50	7	2:05	34	3:18	7,10	42:38	6:00	7	8:16	8	
Letzte Runde Zie	2,60	12:56	4:58	7	2:40	34	4:07	9,70	55:34	5:43	7	10:56	32	16:57