



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Heiming, Ralf

Verein: Barsinghausen  
Startnummer: 152

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:31

Geschwindigkeit: 9,55 km/h  
Laufleistung: 5:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 73)  
Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 49)  
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 4(von 6)  
Bestzeit in der Kategorie: 46:44

Zwischenzeiten		Teilstreckenwertung						Gesamtwertung						
Kontrolle	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	22:01	6:40	4	3:42	35	6:46	3,30	22:01	6:40	4	3:42	9	0:56
Runde 2	1,70	11:56	7:01	5	2:44	39	4:18	5,00	33:57	6:47	4	6:26	9	1:08
Runde 3	2,10	9:43	4:37	5	1:18	30	2:50	7,10	43:40	6:09	4	7:44	9	
Letzte Runde Zie	2,60	12:51	4:56	4	2:03	32	4:02	9,70	56:31	5:49	4	9:47	33	17:54