



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Minkmar, Sascha

Verein: Elan Barsinghausen
Startnummer: 124

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:47

Geschwindigkeit: 9,51 km/h
Laufleistung: 5:51 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 48 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 6(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 38:37

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	22:08	6:42	6	6:53	37	6:53	3,30	22:08	6:42	6	6:53	10	1:03
Runde 2	1,70	10:59	6:27	5	3:21	28	3:21	5,00	33:07	6:37	6	10:14	10	0:18
Runde 3	2,10	10:44	5:06	8	3:51	39	3:51	7,10	43:51	6:10	6	14:03	10	0:07
Letzte Runde Zie	2,60	12:56	4:58	7	4:07	34	4:07	9,70	56:47	5:51	6	18:10	34	18:10