



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Kanzok, Rudolf

Verein: pingpank.de
Startnummer: 167

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:00:10

Geschwindigkeit: 8,98 km/h
Laufleistung: 6:12 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 57 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)
Bestzeit in der Kategorie: 50:36

| 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 | 24:12 | 7:20 | 2 | 4:24 | 44 | 8:57 | 3,30 | 24:12 | 7:20 | 2 | 4:24 | 16 | 3:07 |
| Runde 2 | 1,70 | 11:45 | 6:54 | 2 | 2:02 | 37 | 4:07 | 5,00 | 35:57 | 7:11 | 2 | 6:26 | 16 | 3:08 |
| Runde 3 | 2,10 | 10:57 | 5:12 | 2 | 2:00 | 43 | 4:04 | 7,10 | 46:54 | 6:36 | 2 | 8:26 | 16 | 3:10 |
| Letzte Runde Ziel | 2,60 | 13:16 | 5:06 | 2 | 1:08 | 37 | 4:27 | 9,70 | 1:00:10 | 6:12 | 2 | 9:34 | 40 | 21:33 |