



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 Zie	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