



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Jankowski, Christof

Verein: Hannover 96
Startnummer: 591

Strecke: 20,80 km
Halbmarathon

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:19:10

Geschwindigkeit: 15,16 km/h
Laufleistung: 3:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 2 (von 110)
Strecken-Platzierung/Männer: 2 (von 92)
Bestzeit der Strecke: 1:18:02

Kategorie-Platzierung: 2(von 14)
Bestzeit in der Kategorie: 1:18:02

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	12:44	3:51	3	0:10	3	0:10	3,30	12:44	3:51	2	0:10	69	
Runde 2	1,70	7:07	4:11	2	0:01	2	0:01	5,00	19:51	3:58	2	0:11	69	
Runde 3	2,10	6:52	3:16	1	-	1	-	7,10	26:43	3:45	2	0:07	35	
Runde 4	4,95	20:12	4:04	3	0:02	3	0:02	12,05	46:55	3:53	2	0:09	63	
Runde 5	3,65	12:49	3:30	1	-	1	-	15,70	59:44	3:48	2	0:08	69	
Runde 6	1,40	4:32	3:14	2	0:14	2	0:14	17,10	1:04:16	3:45	2	0:22	68	
Letzte Runde Ziel	3,70	14:54	4:01	2	0:46	3	4:09	20,80	1:19:10	3:48	2	1:08	2	1:08