



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Lenfers, Ansgar

Verein: Hannover
Startnummer: 563

Strecke: 20,80 km
Halbmarathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:26:53

Geschwindigkeit: 13,81 km/h
Laufleistung: 4:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 4 (von 110)
Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 92)
Bestzeit der Strecke: 1:18:02

Kategorie-Platzierung: 1(von 16)
Bestzeit in der Kategorie: 1:26:53

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	14:11	4:17	2	0:42	10	1:37	3,30	14:11	4:17	1	-	67	
Runde 2	1,70	7:56	4:40	2	0:08	6	0:50	5,00	22:07	4:25	1	-	67	
Runde 3	2,10	7:42	3:39	2	0:16	12	0:50	7,10	29:49	4:11	1	-	66	
Runde 4	4,95	21:56	4:25	1	-	4	1:46	12,05	51:45	4:17	1	-	61	
Runde 5	3,65	14:09	3:52	1	-	4	1:20	15,70	1:05:54	4:11	1	-	67	
Runde 6	1,40	5:05	3:37	1	-	4	0:47	17,10	1:10:59	4:09	1	-	66	
Letzte Runde Ziel	3,70	15:54	4:17	1	-	5	5:09	20,80	1:26:53	4:10	1	-	4	8:51