



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Krings, Stephan

Verein: Hannover  
Startnummer: 589

Strecke: 20,80 km  
Halbmarathon

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:43:00

Geschwindigkeit: 11,65 km/h  
Laufleistung: 4:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 110)  
Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 92)  
Bestzeit der Strecke: 1:18:02

Kategorie-Platzierung: 4(von 17)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:31:28

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	16:10	4:53	3	2:07	25	3:36	3,30	16:10	4:53	15		53	
Runde 2	1,70	9:06	5:21	3	1:10	20	2:00	5,00	25:16	5:03	15		53	
Runde 3	2,10	8:34	4:04	6	1:03	29	1:42	7,10	33:50	4:45	15		52	
Runde 4	4,95	26:40	5:23	5	4:18	26	6:30	12,05	1:00:30	5:01	12		51	
Runde 5	3,65	16:57	4:38	4	1:51	22	4:08	15,70	1:17:27	4:55	15		53	
Runde 6	1,40	6:09	4:23	5	0:45	26	1:51	17,10	1:23:36	4:53	15		52	
Letzte Runde Ziel	3,70	19:24	5:14	3	0:35	19	8:39	20,80	1:43:00	4:57	4	11:32	18	24:58