



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Kolthof, Thomas

Verein: LG Hannover
Startnummer: 149

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:38

Geschwindigkeit: 13,04 km/h
Laufleistung: 4:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 4 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 1(von 10)
Bestzeit in der Kategorie: 44:38

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	17:19	5:14	1	-	4	2:04	3,30	17:19	5:14	1	-	28	
Runde 2	1,70	8:57	5:15	1	-	4	1:19	5,00	26:16	5:15	1	-	28	
Runde 3	2,10	8:06	3:51	1	-	6	1:13	7,10	34:22	4:50	1	-	28	
Letzte Runde Zie	2,60	10:16	3:56	1	-	4	1:27	9,70	44:38	4:36	1	-	4	6:01