



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Zilz, Stefan

Verein: Wunstorf
Startnummer: 161

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:36

Geschwindigkeit: 12,49 km/h
Laufleistung: 4:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 6 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 6 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 10)
Bestzeit in der Kategorie: 44:38

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	18:27	5:35	2	1:08	9	3:12	3,30	18:27	5:35	2	1:08	30	
Runde 2	1,70	9:20	5:29	2	0:23	7	1:42	5,00	27:47	5:33	2	1:31	30	
Runde 3	2,10	8:13	3:54	2	0:07	7	1:20	7,10	36:00	5:04	2	1:38	30	
Letzte Runde Zie	2,60	10:36	4:04	2	0:20	7	1:47	9,70	46:36	4:48	2	1:58	6	7:59