



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Oppermann, Detlef

Verein: Post SV Lehrte
Startnummer: 113

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:34

Geschwindigkeit: 12,24 km/h
Laufleistung: 4:54 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 47:34

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	18:25	5:34	1	-	7	3:10	3,30	18:25	5:34	1	-	33	
Runde 2	1,70	10:06	5:56	2	0:01	14	2:28	5,00	28:31	5:42	1	-	33	
Runde 3	2,10	8:00	3:48	1	-	4	1:07	7,10	36:31	5:08	1	-	33	
Letzte Runde Zie	2,60	11:03	4:15	1	-	9	2:14	9,70	47:34	4:54	1	-	9	8:57