



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Pawlak, Thortsen

Startnummer: 171

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:59

Geschwindigkeit: 11,64 km/h
Laufleistung: 5:09 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 73)

Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 49)

Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 5(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 | 19:40 | 5:57 | 5 | 2:21 | 16 | 4:25 | 3,30 | 19:40 | 5:57 | 5 | 2:21 | 38 | |
| Runde 2 | 1,70 | 9:51 | 5:47 | 3 | 0:54 | 10 | 2:13 | 5,00 | 29:31 | 5:54 | 5 | 3:15 | 39 | |
| Runde 3 | 2,10 | 9:07 | 4:20 | 5 | 1:01 | 18 | 2:14 | 7,10 | 38:38 | 5:26 | 5 | 4:16 | 39 | |
| Letzte Runde Zie | 2,60 | 11:21 | 4:21 | 3 | 1:05 | 12 | 2:32 | 9,70 | 49:59 | 5:09 | 5 | 5:21 | 15 | 11:22 |