



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