



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Bötnagel, Ralf

Verein: Hannover
Startnummer: 41

Strecke: 5,00 km
5 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 23:34

Geschwindigkeit: 12,73 km/h
Laufleistung: 4:43 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 53)
Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 25)
Bestzeit der Strecke: 19:07

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)
Bestzeit in der Kategorie: 21:27

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	16:26	4:58	2	1:31	7	3:09	3,30	16:26	4:58	2	1:31	19	
Letzte Runde Ziel	1,70	7:08	4:11	2	0:36	7	1:25	5,00	23:34	4:42	2	2:07	7	4:27