



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Grethe, Michael

Verein: DJK Sparta Langenhagen
Startnummer: 141

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 51:04

Geschwindigkeit: 10,57 km/h
Laufleistung: 5:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 48:39

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	19:25	5:53	2	0:53	12	4:10	3,30	19:25	5:53	2	0:53	45	
Runde 2	1,70	10:55	6:25	3	0:38	26	3:17	5,00	30:20	6:03	2	1:31	45	
Runde 3	2,10	9:09	4:21	2	0:42	19	2:16	7,10	39:29	5:33	2	2:13	45	
Letzte Runde Zie	2,60	11:35	4:27	2	0:12	19	2:46	9,70	51:04	5:15	2	2:25	21	12:27