



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

John, Detlef

Verein: TSV Barsinghausen
Startnummer: 179

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 52:54

Geschwindigkeit: 10,21 km/h
Laufleistung: 5:27 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 31 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 24 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

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

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	20:49	6:18	3	2:17	27	5:34	3,30	20:49	6:18	3	2:17	48	
Runde 2	1,70	10:27	6:08	2	0:10	22	2:49	5,00	31:16	6:15	3	2:27	48	
Runde 3	2,10	9:21	4:27	3	0:54	23	2:28	7,10	40:37	5:43	3	3:21	48	
Letzte Runde Zie	2,60	12:17	4:43	3	0:54	25	3:28	9,70	52:54	5:27	3	4:15	24	14:17