



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Tischendorf, Frank

Verein: we run for fun
Startnummer: 159

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:40

Geschwindigkeit: 10,06 km/h
Laufleistung: 5:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 27 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 6(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	20:39	6:15	6	3:20	26	5:24	3,30	20:39	6:15	6	3:20	4	
Runde 2	1,70	11:28	6:44	8	2:31	34	3:50	5,00	32:07	6:25	6	5:51	4	
Runde 3	2,10	9:30	4:31	6	1:24	26	2:37	7,10	41:37	5:51	6	7:15	4	
Letzte Runde Ziel	2,60	12:03	4:38	6	1:47	23	3:14	9,70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03