



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Plaß, Karsten

Verein: Laatzen  
Startnummer: 120

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:24

Geschwindigkeit: 9,93 km/h  
Laufleistung: 5:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 39 (von 73)  
Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 49)  
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 5(von 9)  
Bestzeit in der Kategorie: 38:37

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	20:33	6:13	5	5:18	25	5:18	3,30	20:33	6:13	5	5:18	5	
Runde 2	1,70	11:01	6:28	6	3:23	29	3:23	5,00	31:34	6:18	5	8:41	5	
Runde 3	2,10	10:03	4:47	5	3:10	33	3:10	7,10	41:37	5:51	5	11:49	4	
Letzte Runde Zie	2,60	12:47	4:54	5	3:58	31	3:58	9,70	54:24	5:36	5	15:47	29	15:47