



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Seja, Martin

Verein: Langenhagen
Startnummer: 162

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:52

Geschwindigkeit: 10,61 km/h
Laufleistung: 5:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 30 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)
Bestzeit in der Kategorie: 53:03

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	21:05	6:23	2	0:09	30	5:50	3,30	21:05	6:23	2	0:09	1	-
Runde 2	1,70	11:25	6:42	2	0:39	32	3:47	5,00	32:30	6:30	2	0:48	6	
Runde 3	2,10	9:48	4:40	2	0:21	31	2:55	7,10	42:18	5:57	2	1:09	6	
Letzte Runde Zie	2,60	12:34	4:49	2	0:40	29	3:45	9,70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15