



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Lange, Michael

Startnummer: 357

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 58:27

Geschwindigkeit: 9,24 km/h
Laufleistung: 6:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 43 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)
Bestzeit in der Kategorie: 58:27

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	17:29	5:17	1	-	17	4:47	3,30	17:29	5:17	1	-	2	
Runde 2	1,70	10:06	5:56	1	-	22	3:09	5,00	27:35	5:30	1	-	15	
Runde 3	2,10	10:10	4:50	1	-	28	3:44	7,10	37:45	5:19	1	-	15	
Letzte Runde Zie	2,60	20:42	7:57	1	-	39	12:19	9,70	58:27	6:01	1	-	34	23:59