



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Kanzok, Rudolf

Verein: Pingpank.de
Startnummer: 342

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

Gesamt-Zeit: 59:13

Geschwindigkeit: 9,83 km/h
Laufleistung: 6:06 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 35 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)
Bestzeit in der Kategorie: 59:13

| 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 | 21:51 | 6:37 | 1 | - | 37 | 9:09 | 3,30 | 21:51 | 6:37 | 1 | - | 16 | 2:08 |
| Runde 2 | 1,70 | 12:15 | 7:12 | 1 | - | 32 | 5:18 | 5,00 | 34:06 | 6:49 | 1 | - | 16 | 2:12 |
| Runde 3 | 2,10 | 10:57 | 5:12 | 1 | - | 34 | 4:31 | 7,10 | 45:03 | 6:20 | 1 | - | 16 | 1:47 |
| Letzte Runde Zie | 2,60 | 14:10 | 5:26 | 1 | - | 32 | 5:47 | 9,70 | 59:13 | 6:06 | 1 | - | 35 | 24:45 |