



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: 9,12 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