



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Vollkommer, Guido

Verein: Pattensen  
Startnummer: 775

Strecke: 20,80 km  
Halbmarathon

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:25:05

Geschwindigkeit: 14,10 km/h  
Laufleistung: 4:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 5 (von 93)  
Strecken-Platzierung/Männer: 5 (von 81)  
Bestzeit der Strecke: 1:13:11

Kategorie-Platzierung: 1(von 19)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:25:05

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	14:16	4:19	2	0:14	9	1:59	3,30	14:16	4:19	11	-	5	11:54		
Runde 2	1,70	8:12	4:49	2	0:08	9	1:32	5,00	22:28	4:29	11	-	4	1:41		
Runde 3	2,10	7:14	3:26	1	-	5	0:50	7,10	29:42	4:10	11	-	4	0:36		
Runde 4	4,95	23:24	4:43	2	0:45	9	4:06	12,05	53:06	4:24	11	-	4	1:10		
Runde 5	3,65	14:20	3:55	1	-	4	1:41	15,70	1:07:26	4:17	11	-	4	0:36		
Runde 6	1,40	5:08	3:40	1	-	4	0:36	17,10	1:12:34	4:14	11	-	4	0:36		
Letzte Runde Ziel	3,70	12:31	3:22	1	-	4	1:10	20,80	1:25:05	4:05	1	-	5	11:54		