



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Ahrens, Karsten

Verein: LG Pingpank/üstra
Startnummer: 341

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:04:08

Geschwindigkeit: 8,42 km/h
Laufleistung: 6:37 min/km

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

Kategorie-Platzierung: 13(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

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	22:33	6:50	13	7:25	39	9:51	3,30	22:33	6:50	13	7:25	20	2:50
Runde 2	1,70	12:54	7:35	13	3:57	38	5:57	5,00	35:27	7:05	13	11:22	20	3:33
Runde 3	2,10	12:28	5:56	13	4:34	39	6:02	7,10	47:55	6:44	13	15:56	20	4:39
Letzte Runde Zie	2,60	16:13	6:14	13	5:44	38	7:50	9,70	1:04:08	6:36	13	21:40	39	29:40