



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Lessmeister, Frank

Verein: Ute-Mueckel-Team
Startnummer: 784

Strecke: 20,80 km
Halbmarathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:31:19

Geschwindigkeit: 13,14 km/h
Laufleistung: 4:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 93)
Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 81)
Bestzeit der Strecke: 1:13:11

Kategorie-Platzierung: 4(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	14:25	4:22	3	0:23	11	2:08	3,30	14:25	4:22	17			49
Runde 2	1,70	8:19	4:53	3	0:15	13	1:39	5,00	22:44	4:32	17			49
Runde 3	2,10	8:19	3:57	5	1:05	23	1:55	7,10	31:03	4:22	17			49
Runde 4	4,95	24:25	4:55	3	1:46	13	5:07	12,05	55:28	4:36	17			49
Runde 5	3,65	16:07	4:24	5	1:47	17	3:28	15,70	1:11:35	4:33	17			48
Runde 6	1,40	5:50	4:10	5	0:42	19	1:18	17,10	1:17:25	4:31	17			48
Letzte Runde Ziel	3,70	13:54	3:45	3	1:23	12	2:33	20,80	1:31:19	4:23	4	6:14	14	18:08