



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Plog, Dennis**

Verein: PzGrenBtl 401  
Startnummer: 743

Strecke: 20,80 km  
Halbmarathon

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:42:17**

Geschwindigkeit: 11,73 km/h  
Laufleistung: 4:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 39 (von 93)  
Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 81)  
Bestzeit der Strecke: 1:13:11

Kategorie-Platzierung: 10(von 17)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:25:28

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	15:30	4:41	7	1:49	24	3:13	3,30	15:30	4:41	9		67	
Runde 2	1,70	9:21	5:30	10	1:26	36	2:41	5,00	24:51	4:58	9		67	
Runde 3	2,10	9:09	4:21	11	1:51	40	2:45	7,10	34:00	4:47	9		67	
Runde 4	4,95	28:14	5:42	11	5:09	38	8:56	12,05	1:02:14	5:09	9	1:26	67	
Runde 5	3,65	18:36	5:05	10	3:53	38	5:57	15,70	1:20:50	5:08	9	1:58	67	
Runde 6	1,40	6:17	4:29	9	1:08	31	1:45	17,10	1:27:07	5:05	9	1:41	67	
Letzte Runde Ziel	3,70	15:10	4:05	7	2:52	27	3:49	20,80	1:42:17	4:55	10	16:49	36	29:06