



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Rahm, Lars

Gesamt-Zeit: 1:54:16

Startnummer: 779

Geschwindigkeit: 10,50 km/h

Laufleistung: 5:29 min/km

Strecke: 20,80 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 93)

Halbmarathon

Strecken-Platzierung/Männer: 52 (von 81)

Bestzeit der Strecke: 1:13:11

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 15(von 17)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:25:28

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	18:15	5:31	14	4:34	53	5:58	3,30	18:15	5:31	4	1:53	11		
Runde 2	1,70	10:57	6:26	16	3:02	65	4:17	5,00	29:12	5:50	4	3:55	11		
Runde 3	2,10	10:04	4:47	15	2:46	58	3:40	7,10	39:16	5:31	4	4:54	11		
Runde 4	4,95	30:34	6:10	15	7:29	55	11:16	12,05	1:09:50	5:47	4	9:02	11		
Runde 5	3,65	20:01	5:29	15	5:18	52	7:22	15,70	1:29:51	5:43	4	10:59	11	0:01	
Runde 6	1,40	6:53	4:55	15	1:44	50	2:21	17,10	1:36:44	5:39	4	11:18	11	0:04	
Letzte Runde Ziel	3,70	17:32	4:44	15	5:14	53	6:11	20,80	1:54:16	5:29	15	28:48	52	41:05	