



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Frömberg, Bernd

Verein: Barsinghausen  
Startnummer: 307

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:02

Geschwindigkeit: 13,22 km/h  
Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 51)  
Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 39)  
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 3(von 8)  
Bestzeit in der Kategorie: 38:35

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	15:12	4:36	3	1:10	7	2:30	3,30	15:12	4:36	3	1:10	27	
Runde 2	1,70	8:34	5:02	2	0:33	4	1:37	5,00	23:46	4:45	3	1:43	27	
Runde 3	2,10	9:06	4:19	5	1:58	21	2:40	7,10	32:52	4:37	3	3:41	27	
Letzte Runde Zie	2,60	11:10	4:17	3	1:46	10	2:47	9,70	44:02	4:32	3	5:27	7	9:34