



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Zenfeley, Frank

Verein: Dets Friends
Startnummer: 354

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:30

Geschwindigkeit: 12,13 km/h
Laufleistung: 4:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 10 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 2(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

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	16:04	4:52	2	0:56	11	3:22	3,30	16:04	4:52	2	0:56	28	
Runde 2	1,70	9:09	5:22	2	0:12	8	2:12	5,00	25:13	5:02	2	1:08	28	
Runde 3	2,10	8:27	4:01	3	0:33	10	2:01	7,10	33:40	4:44	2	1:41	28	
Letzte Runde Zie	2,60	10:50	4:10	2	0:21	6	2:27	9,70	44:30	4:35	2	2:02	8	10:02