



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Poeschel, Oliver

Verein: TuS Köln
Startnummer: 344

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:55

Geschwindigkeit: 12,02 km/h
Laufleistung: 4:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 44:55

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	15:45	4:46	1	-	9	3:03	3,30	15:45	4:46	1	-	9	3:03
Runde 2	1,70	9:44	5:43	1	-	15	2:47	5,00	25:29	5:05	1	-	15	2:47
Runde 3	2,10	8:19	3:57	1	-	8	1:53	7,10	33:48	4:45	1	-	8	1:53
Letzte Runde Zie	2,60	11:07	4:16	1	-	9	2:44	9,70	44:55	4:37	1	-	9	2:44