



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Gehling, Sascha

Verein: Gehling RSJT
Startnummer: 102

Strecke: 5,00 km
5 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 30:39

Geschwindigkeit: 9,79 km/h
Laufleistung: 6:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 18 (von 30)
Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 15)
Bestzeit der Strecke: 17:39

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)
Bestzeit in der Kategorie: 30:39

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	21:23	6:28	1	-	10	9:02	3,30	21:23	6:28	1	-	10	9:02
Letzte Runde Ziel	1,70	9:16	5:27	1	-	11	3:58	5,00	30:39	6:07	1	-	10	13:00