



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Mohammad, Sadik

Verein: Barsinghausen
Startnummer: 322

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:17

Geschwindigkeit: 11,92 km/h
Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 4(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	15:08	4:35	2	1:06	5	2:26	3,30	15:08	4:35	4	1:06	21	
Runde 2	1,70	9:48	5:45	4	1:47	16	2:51	5,00	24:56	4:59	4	2:53	21	
Runde 3	2,10	8:29	4:02	3	1:21	11	2:03	7,10	33:25	4:42	4	4:14	21	
Letzte Runde Zie	2,60	11:52	4:33	4	2:28	18	3:29	9,70	45:17	4:40	4	6:42	11	10:49