



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Adnan Nadif, Ibrahim

Verein: Barsinghausen
Startnummer: 300

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Männer (20-29 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:35

Geschwindigkeit: 11,85 km/h
Laufleistung: 4:42 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 3(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 34:28

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	15:56	4:49	3	3:14	10	3:14	3,30	15:56	4:49	3	3:14	32	
Runde 2	1,70	9:54	5:49	4	2:57	18	2:57	5,00	25:50	5:09	3	6:11	32	
Runde 3	2,10	8:24	4:00	3	1:58	9	1:58	7,10	34:14	4:49	3	8:09	32	
Letzte Runde Zie	2,60	11:21	4:21	4	2:58	13	2:58	9,70	45:35	4:41	3	11:07	12	11:07