



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Saßen, Christoph

Verein: Hannover
Startnummer: 327

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:23

Geschwindigkeit: 11,40 km/h
Laufleistung: 4:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 20 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 41:35

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	17:29	5:17	2	2:56	17	4:47	3,30	17:29	5:17	2	2:56	2	
Runde 2	1,70	9:43	5:42	2	1:05	14	2:46	5,00	27:12	5:26	2	4:01	36	
Runde 3	2,10	8:44	4:09	2	0:44	15	2:18	7,10	35:56	5:03	2	4:45	37	
Letzte Runde Zie	2,60	11:27	4:24	2	1:03	14	3:04	9,70	47:23	4:53	2	5:48	17	12:55