



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Tischendorf, Frank

Verein: we run for fun  
Startnummer: 333

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:53

Geschwindigkeit: 12,15 km/h  
Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 51)

Strecken-Platzierung/Männer: 19 (von 39)

Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 5(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 42:28

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	17:38	5:20	6	2:30	21	4:56	3,30	17:38	5:20	5	2:30	39	
Runde 2	1,70	9:58	5:51	7	1:01	21	3:01	5,00	27:36	5:31	5	3:31	39	
Runde 3	2,10	8:44	4:09	5	0:50	15	2:18	7,10	36:20	5:07	5	4:21	39	
Letzte Runde Zie	2,60	11:33	4:26	5	1:04	15	3:10	9,70	47:53	4:56	5	5:25	19	13:25