



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Ahrndt, Dirk**

Verein: JC Sakura Hannover  
Startnummer: 301

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 52:00**

Geschwindigkeit: 11,19 km/h  
Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 32 (von 51)  
Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 39)  
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 10(von 13)  
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

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	19:36	5:56	11	4:28	30	6:54	3,30	19:36	5:56	10	4:28	6	
Runde 2	1,70	11:00	6:28	10	2:03	28	4:03	5,00	30:36	6:07	10	6:31	6	
Runde 3	2,10	9:27	4:29	9	1:33	23	3:01	7,10	40:03	5:38	10	8:04	6	
Letzte Runde Zie	2,60	11:57	4:35	7	1:28	21	3:34	9,70	52:00	5:21	10	9:32	25	17:32