



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detalizēti rezultāti

Pawlak, Thortsen

Numurs: 171

Posms: 9.70 km  
10 km-Lauf

Grupa:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 49:59

Ātrums: 10.80 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:09 min/km

Vieta distancē/Kopā: 19 (no 73)

Vieta distancē/Vīrieši: 15 (no 49)

Distances labākais laiks: 38:37

Vieta grupā: 5(no 10)

Grupas labākais laiks: 44:38

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Aplis 1	3.30	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25	3.30	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25
Aplis 2	1.70	9:51	5:47	3	0:54	10	2:13	5.00	29:31	5:54	5	3:15	10	2:13
Aplis 3	2.10	9:07	4:20	5	1:01	18	2:14	7.10	38:38	5:26	5	4:16	18	2:14
Pēdējais aplis fin	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:59	5:09	5	5:21	15	11:22