



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

## Detalizēti rezultāti

Tischendorf, Frank

Klubs: we run for fun

Numurs: 159

Posms: 9.70 km

10 km-Lauf

Grupa:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 53:40

Ātrums: 10.84 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:32 min/km

Vieta distancē/Kopā: 37 (no 73)

Vieta distancē/Vīrieši: 27 (no 49)

Distances labākais laiks: 38:37

Vieta grupā: 6(no 10)

Grupas labākais laiks: 44:38

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	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	20:39	6:15	6	3:20	26	5:24	3.30	20:39	6:15	6	3:20	26	5:24
Aplis 2	1.70	11:28	6:44	8	2:31	34	3:50	5.00	32:07	6:25	6	5:51	34	3:50
Aplis 3	2.10	9:30	4:31	6	1:24	26	2:37	7.10	41:37	5:51	6	7:15	26	2:37
Pēdējais aplis fin	2.60	12:03	4:38	6	1:47	23	3:14	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03