



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Detalizēti rezultāti

Adnan Nadif, Ibrahim

Klubs: Barsinghausen

Numurs: 300

Posms: 9.70 km

10 km-Lauf

Grupa:

Männer (20-29 Jahre)

Kopējais laiks: 45:35

Ātrums: 11.85 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:42 min/km

Vieta distancē/Kopā: 14 (no 51)

Vieta distancē/Vīrieši: 12 (no 39)

Distances labākais laiks: 34:28

Vieta grupā: 3(no 4)

Grupas labākais laiks: 34:28

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	15:56	4:49	3	3:14	10	3:14	3.30	15:56	4:49	3	3:14	32	
Aplis 2	1.70	9:54	5:49	4	2:57	18	2:57	5.00	25:50	5:09	3	6:11	32	
Aplis 3	2.10	8:24	4:00	3	1:58	9	1:58	7.10	34:14	4:49	3	8:09	32	
Pēdējais aplis fin	2.60	11:21	4:21	4	2:58	13	2:58	9.70	45:35	4:41	3	11:07	12	11:07