



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detalizēti rezultāti

Ahrndt, Dirk

Klubs: JC Sakura Hannover  
Numurs: 301

Posms: 9.70 km  
10 km-Lauf

Grupa:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 52:00

Ātrums: 10.38 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:22 min/km

Vieta distancē/Kopā: 32 (no 51)

Vieta distancē/Vīrieši: 25 (no 39)

Distances labākais laiks: 34:28

Vieta grupā: 10(no 13)

Grupas labākais laiks: 42:28

## 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	19:36	5:56	11	4:28	30	6:54	3.30	19:36	5:56	10	4:28	6	
Aplis 2	1.70	11:00	6:28	10	2:03	28	4:03	5.00	30:36	6:07	10	6:31	6	
Aplis 3	2.10	9:27	4:29	9	1:33	23	3:01	7.10	40:03	5:38	10	8:04	6	
Pēdējais aplis fin	2.60	11:57	4:35	7	1:28	21	3:34	9.70	52:00	5:21	10	9:32	25	17:32