



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Förster, Frank

Verein: Hannover  
Startnummer: 130

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:22

Geschwindigkeit: 11,79 km/h  
Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 73)  
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 49)  
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 3(von 10)  
Bestzeit in der Kategorie: 44:38

| Zwischenzeiten   |             | Teilstreckenwertung |                 |               |                 |                 |                   | Gesamtwertung |                |                  |               |                 |                 |                   |
|------------------|-------------|---------------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Kontrolle        | Split<br>km | Split<br>Zeit       | Split<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km  | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer |
| Runde 1          | 3,30        | 19:18               | 5:50            | 3             | 1:59            | 11              | 4:03              | 3,30          | 19:18          | 5:50             | 3             | 1:59            | 36              |                   |
| Runde 2          | 1,70        | 10:09               | 5:58            | 4             | 1:12            | 15              | 2:31              | 5,00          | 29:27          | 5:53             | 3             | 3:11            | 36              |                   |
| Runde 3          | 2,10        | 8:31                | 4:03            | 4             | 0:25            | 12              | 1:38              | 7,10          | 37:58          | 5:20             | 3             | 3:36            | 36              |                   |
| Letzte Runde Zie | 2,60        | 11:24               | 4:23            | 5             | 1:08            | 15              | 2:35              | 9,70          | 49:22          | 5:05             | 3             | 4:44            | 12              | 10:45             |