



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: 10,94 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 km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. 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