



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Föhr, Jochen

Verein: enercity
Startnummer: 183

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:35

Geschwindigkeit: 10,89 km/h
Laufleistung: 5:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 73)
Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 49)
Bestzeit der Strecke: 38:37

Kategorie-Platzierung: 4(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	19:35	5:56	4	2:16	15	4:20	3,30	19:35	5:56	4	2:16	25	
Runde 2	1,70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5,00	29:44	5:56	4	3:28	25	
Runde 3	2,10	8:30	4:02	3	0:24	11	1:37	7,10	38:14	5:23	4	3:52	25	
Letzte Runde Zie	2,60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9,70	49:35	5:06	4	4:57	13	10:58