



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Redenius, Fokko**

Verein: Spvg Nds. Döhren Hannover  
Startnummer: 324

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M65 (65-69 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 46:35**

Geschwindigkeit: 11,59 km/h  
Laufleistung: 4:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 51)  
Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 39)  
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)  
Bestzeit in der Kategorie: 46:35

| Kontrolle        | Teilstreckenwertung |            |              |            |              |              |                | Gesamtwertung |             |               |            |              |              |                |
|------------------|---------------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|------------|--------------|--------------|----------------|
|                  | 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                | 16:41      | 5:03         | 1          | -            | 14           | 3:59           | 3,30          | 16:41       | 5:03          | 1          | -            | 34           |                |
| Runde 2          | 1,70                | 9:35       | 5:38         | 1          | -            | 12           | 2:38           | 5,00          | 26:16       | 5:15          | 1          | -            | 34           |                |
| Runde 3          | 2,10                | 8:29       | 4:02         | 1          | -            | 11           | 2:03           | 7,10          | 34:45       | 4:53          | 1          | -            | 34           |                |
| Letzte Runde Zie | 2,60                | 11:50      | 4:33         | 1          | -            | 17           | 3:27           | 9,70          | 46:35       | 4:48          | 1          | -            | 14           | 12:07          |