



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Föhr, Jochen**

Verein: Enercity  
Startnummer: 348

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 48:11**

Geschwindigkeit: 11,21 km/h  
Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 51)  
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 39)  
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 7(von 13)  
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

| 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     | 17:39      | 5:20                | 7          | 2:31         | 22           | 4:57           | 3,30      | 17:39       | 5:20          | 6          | 2:31         | 11           |                |
| Runde 2          | 1,70     | 10:07      | 5:57                | 8          | 1:10         | 23           | 3:10           | 5,00      | 27:46       | 5:33          | 6          | 3:41         | 11           |                |
| Runde 3          | 2,10     | 8:45       | 4:09                | 6          | 0:51         | 17           | 2:19           | 7,10      | 36:31       | 5:08          | 6          | 4:32         | 11           |                |
| Letzte Runde Zie | 2,60     | 11:40      | 4:29                | 6          | 1:11         | 16           | 3:17           | 9,70      | 48:11       | 4:58          | 6          | 5:43         | 20           | 13:43          |