



# 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