



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Förster, Frank

Verein: Hannover
Startnummer: 308

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: 25 (von 51)
Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 39)
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 6(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

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	17:29	5:17	5	2:21	17	4:47	3,30	17:29	5:17	7	2:21	2	
Runde 2	1,70	9:55	5:49	6	0:58	19	2:58	5,00	27:24	5:28	7	3:19	2	
Runde 3	2,10	8:46	4:10	7	0:52	18	2:20	7,10	36:10	5:05	7	4:11	2	
Letzte Runde Zie	2,60	12:01	4:37	8	1:32	22	3:38	9,70	48:11	4:58	6	5:43	20	13:43