



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: 12,08 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 |