



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Lerbs, Nicole

Verein: Bad Münder/Rohrsen
Startnummer: 608

Strecke: 20,80 km
Halbmarathon

Kategorie:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:49:35

Geschwindigkeit: 11,39 km/h
Laufleistung: 5:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 42 (von 110)

Strecken-Platzierung/Frauen: 5 (von 18)

Bestzeit der Strecke: 1:37:09

Kategorie-Platzierung: 3(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 1:43:35

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	3,30	17:34	5:19	4	2:30	8	3:13	3,30	17:34	5:19	3	0:32	14	
Runde 2	1,70	9:55	5:49	3	0:58	6	1:41	5,00	27:29	5:29	3	1:04	14	
Runde 3	2,10	9:08	4:20	4	1:07	8	1:30	7,10	36:37	5:09	3	2:08	13	
Runde 4	4,95	28:00	5:39	3	2:59	5	4:43	12,05	1:04:37	5:21	1	-	14	
Runde 5	3,65	18:04	4:56	3	1:23	5	2:31	15,70	1:22:41	5:15	3	4:16	13	
Runde 6	1,40	6:26	4:35	3	0:29	6	3:07	17,10	1:29:07	5:12	3	4:44	14	
Letzte Runde Ziel	3,70	20:28	5:31	2	1:03	3	1:03	20,80	1:49:35	5:16	3	6:00	5	12:26