



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Niehoff, Tanja

Verein: pingpank.de  
Startnummer: 14

Strecke: 5,00 km  
5 km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 28:40

Geschwindigkeit: 10,47 km/h  
Laufleistung: 5:44 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 53)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 13 (von 28)  
Bestzeit der Strecke: 21:30

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)  
Bestzeit in der Kategorie: 26:55

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	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	20:41	6:16	2	1:20	13	5:27	3,30	20:41	6:16	2	1:20	17	
Letzte Runde Ziel	1,70	7:59	4:41	2	0:25	10	1:43	5,00	28:40	5:44	2	1:45	13	7:10