



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Dolle, Astrid

Verein: Hannover  
Startnummer: 44

Strecke: 5,00 km  
5 km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 29:56

Geschwindigkeit: 10,02 km/h  
Laufleistung: 5:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 53)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 14 (von 28)  
Bestzeit der Strecke: 21:30

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)  
Bestzeit in der Kategorie: 25:37

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	20:56	6:20	2	2:58	15	5:42	3,30	20:56	6:20	2	2:58	16	0:12
Letzte Runde Ziel	1,70	9:00	5:17	2	1:21	15	2:44	5,00	29:56	5:59	2	4:19	14	8:26