



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Montag, Monika

Verein: lifeline Freizeithof List Hannover
Startnummer: 11

Strecke: 5,00 km
5 km-Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 30:03

Geschwindigkeit: 9,98 km/h
Laufleistung: 6:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 53)
Strecken-Platzierung/Frauen: 15 (von 28)
Bestzeit der Strecke: 21:30

Kategorie-Platzierung: 1(von 2)
Bestzeit in der Kategorie: 30:03

| 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 | 20:44 | 6:16 | 1 | - | 14 | 5:30 | 3,30 | 20:44 | 6:16 | 1 | - | 1 | - |
| Letzte Runde Zie | 1,70 | 9:19 | 5:28 | 1 | - | 17 | 3:03 | 5,00 | 30:03 | 6:00 | 1 | - | 15 | 8:33 |