



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Pingpank, Silke

Verein: pingpank.de
Startnummer: 133

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:41

Geschwindigkeit: 11,71 km/h
Laufleistung: 5:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 73)

Strecken-Platzierung/Frauen: 4 (von 24)

Bestzeit der Strecke: 46:57

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 47:52

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	19:30	5:54	2	0:52	4	0:52	3,30	19:30	5:54	2	0:52	22	
Runde 2	1,70	10:07	5:57	2	0:40	4	0:40	5,00	29:37	5:55	2	1:32	22	
Runde 3	2,10	8:46	4:10	3	0:09	7	0:45	7,10	38:23	5:24	2	1:41	21	
Letzte Runde Zie	2,60	11:18	4:20	2	0:08	5	0:38	9,70	49:41	5:07	2	1:49	4	2:44