10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Ruhl, Dagmar

Verein: pingpank.de
Startnummer: 104

Strecke: 9,70 km
10 km-Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:17

Geschwindigkeit: 10,92 km/h
Laufleistung: 5:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 73)
Strecken-Platzierung/Frauen: 9 (von 24)
Bestzeit der Strecke: 46:57

Kategorie-Platzierung: 4(von 8)
Bestzeit in der Kategorie: 47:52

Zwischenzeiten

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	20:52	6:19	4	2:14	8	2:14	3,30	20:52	6:19	4	2:14	17	
Runde 2	1,70	10:48	6:21	5	1:21	9	1:21	5,00	31:40	6:20	4	3:35	16	
Runde 3	2,10	9:53	4:42	5	1:16	13	1:52	7,10	41:33	5:51	4	4:51	17	
Letzte Runde Zie	2,60	11:44	4:30	4	0:34	7	1:04	9,70	53:17	5:29	4	5:25	9	6:20