



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

Ruhl, Dagmar

Verein: Hannover Athletics  
Startnummer: 326

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:34

Geschwindigkeit: 10,89 km/h  
Laufleistung: 5:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 51)

Strecken-Platzierung/Frauen: 5 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 40:59

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 47:36

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	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16	3,30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16
Runde 2	1,70	10:06	5:56	2	0:25	6	2:04	5,00	28:07	5:37	2	1:28	5	5:20
Runde 3	2,10	9:14	4:23	2	0:22	5	1:45	7,10	37:21	5:15	2	1:50	5	6:50
Letzte Runde Zie	2,60	12:13	4:41	2	0:08	6	1:48	9,70	49:34	5:06	2	1:58	5	8:35