



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### evaluación detallada

**Adelseck, Dagmar**

Asociación: SV Münster-Sarmsheim

Dorsal: 848

recorrido: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

categoría:

Frauen W45

tiempo total: 1:02:26

velocidad: 10.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 112 (de 135)

posición en el recorrido/Women: 18 (de 26)

mejor tiempo del recorrido: 42:53

posición en la categoría: 7(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 51:11