



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Lerbs, Nicole

Asociación: Bad Münder/Rohrsen
Dorsal: 608

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:49:35

velocidad: 11.39 km/h
rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 110)
posición en el recorrido/Women: 5 (de 18)
mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 3(de 5)
mejor tiempo en la categoría: 1:43:35

| tiempos parciales | | | | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|-------------------|----------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | etapa posición categoría | etapa retraso categoría | etapa posición Women | etapa retraso Women | Total km | Total tiempo | Total min/km | Total posición categoría | Total retraso categoría | Total posición Women | Total retraso Women |
| vuelta 1 | 3.30 | 17:34 | 5:19 | 4 | 2:30 | 8 | 3:13 | 3.30 | 17:34 | 5:19 | 3 | 0:32 | 14 | |
| vuelta 2 | 1.70 | 9:55 | 5:49 | 3 | 0:58 | 6 | 1:41 | 5.00 | 27:29 | 5:29 | 3 | 1:04 | 14 | |
| vuelta 3 | 2.10 | 9:08 | 4:20 | 4 | 1:07 | 8 | 1:30 | 7.10 | 36:37 | 5:09 | 3 | 2:08 | 13 | |
| vuelta 4 | 4.95 | 28:00 | 5:39 | 3 | 2:59 | 5 | 4:43 | 12.05 | 1:04:37 | 5:21 | 1 | - | 14 | |
| vuelta 5 | 3.65 | 18:04 | 4:56 | 3 | 1:23 | 5 | 2:31 | 15.70 | 1:22:41 | 5:15 | 3 | 4:16 | 13 | |
| vuelta 6 | 1.40 | 6:26 | 4:35 | 3 | 0:29 | 6 | 3:07 | 17.10 | 1:29:07 | 5:12 | 3 | 4:44 | 14 | |
| última vuelta me | 3.70 | 20:28 | 5:31 | 2 | 1:03 | 3 | 1:03 | 20.80 | 1:49:35 | 5:16 | 3 | 6:00 | 5 | 12:26 |