



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

**Kaestner, Sabine**

Asociación: Masters of Annaturm  
Dorsal: 546

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:58:05

velocidad: 7.01 km/h  
rendimiento en carrera: 8:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 109 (de 110)  
posición en el recorrido/Women: 18 (de 18)  
mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 5(de 5)  
mejor tiempo en la categoría: 1:51:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.30	24:30	7:25	5	6:53	18	10:09	3.30	24:30	7:25	5	6:53	2	5:59
vuelta 2	1.70	13:30	7:56	5	3:27	16	5:16	5.00	38:00	7:35	5	10:20	2	7:51
vuelta 3	2.10	16:27	7:49	5	7:34	18	8:49	7.10	54:27	7:40	5	17:54	2	14:39
vuelta 4	4.95	44:36	9:00	5	15:39	18	21:19	12.05	1:39:03	8:13	5	33:33	2	27:17
vuelta 5	3.65	30:03	8:13	5	11:10	18	14:30	15.70	2:09:06	8:13	5	44:43	2	37:45
vuelta 6	1.40	19:58	14:15	5	13:23	18	16:39	17.10	2:29:04	8:43	5	58:06	2	50:51
última vuelta me	3.70	29:01	7:50	5	8:01	16	9:36	20.80	2:58:05	8:33	5	1:06:07	18	1:20:56