



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Pingpank, Silke

Asociación: pingpank.de
Dorsal: 133

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:41

velocidad: 11.71 km/h
rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 73)
posición en el recorrido/Women: 4 (de 24)
mejor tiempo del recorrido: 46:57

posición en la categoría: 2(de 8)
mejor tiempo en la categoría: 47:52

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	19:30	5:54	2	0:52	4	0:52	3.30	19:30	5:54	2	0:52	22	
vuelta 2	1.70	10:07	5:57	2	0:40	4	0:40	5.00	29:37	5:55	2	1:32	22	
vuelta 3	2.10	8:46	4:10	3	0:09	7	0:45	7.10	38:23	5:24	2	1:41	21	
última vuelta me	2.60	11:18	4:20	2	0:08	5	0:38	9.70	49:41	5:07	2	1:49	4	2:44