



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Ruhl, Dagmar

Asociación: pingpank.de
Dorsal: 104

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 53:17

velocidad: 10.92 km/h
rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 73)
posición en el recorrido/Women: 9 (de 24)
mejor tiempo del recorrido: 46:57

posición en la categoría: 4(de 8)
mejor tiempo en la categoría: 47:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Women	posición categoría	posición Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	posición Women	retraso	
vuelta 1	3.30	20:52	6:19	4	2:14	8	2:14	3.30	20:52	6:19	4	2:14	17	
vuelta 2	1.70	10:48	6:21	5	1:21	9	1:21	5.00	31:40	6:20	4	3:35	16	
vuelta 3	2.10	9:53	4:42	5	1:16	13	1:52	7.10	41:33	5:51	4	4:51	17	
última vuelta me	2.60	11:44	4:30	4	0:34	7	1:04	9.70	53:17	5:29	4	5:25	9	6:20