



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Ruhl, Dagmar

Asociación: Hannover Athletics
Dorsal: 326

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:34

velocidad: 10.89 km/h
rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 51)
posición en el recorrido/Women: 5 (de 12)
mejor tiempo del recorrido: 40:59

posición en la categoría: 2(de 4)
mejor tiempo en la categoría: 47:36

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 Women	
vuelta 1	3.30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16	3.30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16
vuelta 2	1.70	10:06	5:56	2	0:25	6	2:04	5.00	28:07	5:37	2	1:28	5	5:20
vuelta 3	2.10	9:14	4:23	2	0:22	5	1:45	7.10	37:21	5:15	2	1:50	5	6:50
última vuelta me	2.60	12:13	4:41	2	0:08	6	1:48	9.70	49:34	5:06	2	1:58	5	8:35