



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Ruhl, Dagmar

Association: pingpank.de  
Dossard: 104

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 53:17

Vitesse: 10.13 km/h  
Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 73)  
Place par parcours/Femmes: 9 (de 24)  
Meilleur temps dans le parcours: 46:57

Place par catégorie: 4(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 47:52

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Retard		Total		Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place	Retard
	km	Temps				Femme	Femmes	km	Temps					
Tour 1	3.30	20:52	6:19	4	2:14	8	2:14	3.30	20:52	6:19	4	2:14	17	
Tour 2	1.70	10:48	6:21	5	1:21	9	1:21	5.00	31:40	6:20	4	3:35	16	
Tour 3	2.10	9:53	4:42	5	1:16	13	1:52	7.10	41:33	5:51	4	4:51	17	
Dernier temps A	2.60	11:44	4:30	4	0:34	7	1:04	9.70	53:17	5:29	4	5:25	9	6:20