



**11. Deisterberglauf**  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

**Ruhl, Dagmar**

Association: Hannover Athletics  
Dossard: 326

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:34

Vitesse: 10.89 km/h  
Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 51)  
Place par parcours/Femmes: 5 (de 12)  
Meilleur temps dans le parcours: 40:59

Place par catégorie: 2(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 47:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Dernier temps A	2.60	12:13	4:41	2	0:08	6	1:48	9.70	49:34	5:06	2	1:58	5	8:35