



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detalizēti rezultāti

Lerbs, Nicole

Klubs: Bad Münder/Rohrsen  
Numurs: 608

Posms: 20.80 km  
Halbmarathon

Grupa:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 1:49:35

Ātrums: 10.95 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:16 min/km

Vieta distancē/Kopā: 42 (no 110)  
Vieta distancē/Sievietes: 5 (no 18)  
Distances labākais laiks: 1:37:09

Vieta grupā: 3(no 5)  
Grupās labākais laiks: 1:43:35

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes				
Aplis 1	3.30	17:34	5:19	4	2:30	8	3:13	3.30	17:34	5:19	3	0:32	14	
Aplis 2	1.70	9:55	5:49	3	0:58	6	1:41	5.00	27:29	5:29	3	1:04	14	
Aplis 3	2.10	9:08	4:20	4	1:07	8	1:30	7.10	36:37	5:09	3	2:08	13	
Aplis 4	4.95	28:00	5:39	3	2:59	5	4:43	12.05	1:04:37	5:21	1	-	14	
Aplis 5	3.65	18:04	4:56	3	1:23	5	2:31	15.70	1:22:41	5:15	3	4:16	13	
Aplis 6	1.40	6:26	4:35	3	0:29	6	3:07	17.10	1:29:07	5:12	3	4:44	14	
Pēdējais aplis fin	3.70	20:28	5:31	2	1:03	3	1:03	20.80	1:49:35	5:16	3	6:00	5	12:26