



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Detalizēti rezultāti

Ruhl, Dagmar

Klubs: pingpank.de  
Numurs: 104

Posms: 9.70 km  
10 km-Lauf

Grupa:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 53:17

Ātrums: 10.13 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:29 min/km

Vieta distancē/Kopā: 34 (no 73)  
Vieta distancē/Sievietes: 9 (no 24)  
Distances labākais laiks: 46:57

Vieta grupā: 4(no 8)  
Grupas labākais laiks: 47:52

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes
Aplis 1	3.30	20:52	6:19	4	2:14	8	2:14	3.30	20:52	6:19	4	2:14	17	
Aplis 2	1.70	10:48	6:21	5	1:21	9	1:21	5.00	31:40	6:20	4	3:35	16	
Aplis 3	2.10	9:53	4:42	5	1:16	13	1:52	7.10	41:33	5:51	4	4:51	17	
Pēdējais aplis fin	2.60	11:44	4:30	4	0:34	7	1:04	9.70	53:17	5:29	4	5:25	9	6:20