



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detalizēti rezultāti

**Ruhl, Dagmar**

Klubs: Hannover Athletics  
Numurs: 326

Posms: 9.70 km  
10 km-Lauf

Grupa:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 49:34

Ātrums: 10.89 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:07 min/km

Vieta distancē/Kopā: 26 (no 51)  
Vieta distancē/Sievietes: 5 (no 12)  
Distances labākais laiks: 40:59

Vieta grupā: 2(no 4)  
Grupas labākais laiks: 47:36

## 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	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16	3.30	18:01	5:27	2	1:03	5	3:16
Aplis 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
Aplis 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
Pēdējais aplis fin	2.60	12:13	4:41	2	0:08	6	1:48	9.70	49:34	5:06	2	1:58	5	8:35