10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Opolka, Helga

Verein: ./.
Startnummer: 29

Strecke: 5,00 km
5 km-Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

Gesamt-Zeit: 34:45

Geschwindigkeit: 8,63 km/h
Laufleistung: 6:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 53)
Strecken-Platzierung/Frauen: 22 (von 28)
Bestzeit der Strecke: 21:30

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)
Bestzeit in der Kategorie: 34:45

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauen	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauen	Rückst. Frauen
Runde 1	3,30	24:22	7:23	1	-	22	9:08	3,30	24:22	7:23	1	-	8	3:38
Letzte Runde Zie	1,70	10:23	6:06	1	-	21	4:07	5,00	34:45	6:57	1	-	22	13:15