



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Detailauswertung

Opolka, Helga

Gesamt-Zeit: 35:57

Startnummer: 121

Geschwindigkeit: 8,34 km/h

Laufleistung: 7:11 min/km

Strecke: 5,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 30)

5 km-Lauf

Strecken-Platzierung/Frauen: 14 (von 15)

Bestzeit der Strecke: 21:43

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 35:57

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	3,30	25:03	7:35	1	-	14	9:49	3,30	25:03	7:35	1	-	14	9:49
Letzte Runde Ziel	1,70	10:54	6:24	1	-	12	4:25	5,00	35:57	7:11	1	-	14	14:14