



# XXIII. Ohra-Talsperrenlauf-Nordic Walking

Luisenthal / 26.07.2009

## evaluación detallada

Lorkowski, Katherina

Asociación: BodyFit 2000

Dorsal: 147

recorrido: 21.06 km

Walking/Nordic-Walking

tiempo total: 3:05:13

velocidad: 6.80 km/h

desnivel en ascenso: 794

puntuación del recorrido: 32.91

resultado del rendimiento: 225 puntos

## tiempos parciales

| control                  | km Total | km etapa | tiempo | Total tiempo | etapa tiempo |
|--------------------------|----------|----------|--------|--------------|--------------|
| salida                   | 0        | 0        | 09:29  | 00:00        | 00:00        |
| Finsterbacher Pirschhaus | 5.1      | 5.1      | 10:15  | 00:46        | 00:46        |
| Talsperre                | 12.3     | 7.3      | 11:16  | 01:47        | 01:01        |
| Finsterbacher Pirschhaus | 15.8     | 3.5      | 11:50  | 02:21        | 00:33        |
| meta                     | 21.1     | 5.3      | 12:34  | 03:05        | 00:44        |