



# 1. Gräfenhainer Steigerlauf

Gräfenhain / 23.07.2011

## evaluación detallada

**Ruft, Karin**

Asociación: Concordia Gräfenhain

Dorsal: 313

recorrido: 7.74 km

8 km - Strecke Nordic Walking

tiempo total: 1:27:32

velocidad: 5.31 km/h

desnivel en ascenso: 220

puntuación del recorrido: 10.30

resultado del rendimiento: 59 puntos

## tiempos parciales

control	km Total	km etapa	tiempo	Total tiempo	etapa tiempo
salida	0	0	10:31	00:00	00:00
Steigerhaus	2.9	2.9	11:06	00:34	00:34
meta	7.7	4.9	11:59	01:27	00:52