



### 3. Gräfenhainer Steigerlauf Gräfenhain / 20.07.2013

#### evaluación detallada

Aschenbach, Gisela

Asociación: NW-Team Gräfenhain  
Dorsal: 310

recorrido: 7.74 km

8 km - Strecke Nordic Walking

tiempo total: 1:13:57

velocidad: 5.68 km/h

desnivel en ascenso: 220

puntuación del recorrido: 10.30

resultado del rendimiento: 69 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	11:01	00:30	00:30
meta	7.7	4.9	11:45	01:13	00:43