



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Opolka, Helga

Dorsal: 121

recorrido: 5.00 km  
5 km-Lauf

categoría:  
Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 35:57

velocidad: 8.34 km/h  
rendimiento en carrera: 7:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 30)  
posición en el recorrido/Women: 14 (de 15)

mejor tiempo del recorrido: 21:43

posición en la categoría: 1(de 1)  
mejor tiempo en la categoría: 35:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.30	25:03	7:35	1	-	14	9:49	3.30	25:03	7:35	1	-	14	9:49
última vuelta me	1.70	10:54	6:24	1	-	12	4:25	5.00	35:57	7:11	1	-	14	14:14