



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Opolka, Helga

Association: ./.

Dossard: 29

Circuit: 5.00 km

5 km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

Temps total: 34:45

Vitesse: 8.63 km/h

Kilométrage: 6:57 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 53)

Place par parcours/Femmes: 22 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 21:30

Place par catégorie: 1(de 1)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:45

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	3.30	24:22	7:23	1	-	22	9:08	3.30	24:22	7:23	1	-	8	3:38
Dernier temps A	1.70	10:23	6:06	1	-	21	4:07	5.00	34:45	6:57	1	-	22	13:15