



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Opolka, Helga

Dossard: 121

Circuit: 5.00 km  
5 km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

Temps total: 35:57

Vitesse: 8.34 km/h  
Kilométrage: 7:11 min/km

Place par parcours/Total: 28 (de 30)  
Place par parcours/Femmes: 14 (de 15)

Meilleur temps dans le parcours: 21:43

Place par catégorie: 1(de 1)  
Meilleur temps dans la catégorie: 35:57

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	25:03	7:35	1	-	14	9:49	3.30	25:03	7:35	1	-	14	9:49
Dernier temps A	1.70	10:54	6:24	1	-	12	4:25	5.00	35:57	7:11	1	-	14	14:14