



Ijzeren Paal
Lommel 22.1.2023
Omega

Sonja NIJS

Omega

Omloop : D:04

Afstand : 3920m

Tijd : 0:56:00 (14'17"/km)

6/15

O.K.

[Volledige uitslagen op Webres](#)

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Els PUT | 0:45:01 |
| 2. Kristel PALMANS | 0:46:10 |
| 3. Ideke VAN HOOF | 0:49:36 |

1.	133	00:04:27		354m	12'34"/km
2.	126	00:04:35	00:09:02	291m	15'45"/km
3.	148	00:07:22	00:16:24	592m	12'27"/km
4.	128	00:06:10	00:22:34	302m	20'25"/km
5.	149	00:04:33	00:27:07	274m	16'36"/km
6.	150	00:04:47	00:31:54	353m	13'33"/km
7.	151	00:05:23	00:37:17	347m	15'31"/km
8.	152	00:03:30	00:40:47	228m	15'21"/km
9.	131	00:03:02	00:43:49	224m	13'32"/km
10.	130	00:03:19	00:47:08	300m	11'03"/km
11.	153	00:04:10	00:51:18	201m	20'44"/km
12.	170	00:04:04	00:55:22	343m	11'51"/km
13.	999	00:00:38	00:56:00	106m	5'58"/km

HELGA

Orienteering Software