



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Ruppert, Ralf

Asociación: Lg Oelde/Wadersloh

Dorsal: 624

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 9:32:13

velocidad: 10.59 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 8 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 8 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 3(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 8:56:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	posición	retraso				posición	posición	retraso	
				categoría	categoría	Men				categoría	categoría	Men	Men
Nasse Wiese	19.50	1:44:00	5:19	2	4:39	8	15:18	19.50	1:44:00	5:19	3	4:39	34
Kühude	20.50	1:50:25	5:23	3	8:54	9	17:21	40.00	3:34:25	5:21	3	13:33	34
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:36:26	5:40	3	9:46	8	15:24	57.00	5:10:51	5:27	3	23:19	34
Kühude	17.00	1:35:39	5:37	3	6:21	6	7:50	74.00	6:46:30	5:29	3	29:40	34
Nasse Wiese	20.50	2:11:59	6:26	2	7:44	7	20:56	94.50	8:58:29	5:41	3	37:24	34
meta	6.50	33:44	5:11	2	1:34	5	5:40	101.00	9:32:13	5:39	3	35:15	8 1:22:29