



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Wojtaszek, Olaf

Asociación: Plettenberg

Dorsal: 664

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 10:25:49

velocidad: 9.68 km/h

rendimiento en carrera: 6:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 4(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 8:56:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	
Nasse Wiese	19.50	1:50:48	5:40	5	11:27	12	22:06	19.50	1:50:48	5:40	4	11:27	37
Kühude	20.50	1:55:39	5:38	4	14:08	11	22:35	40.00	3:46:27	5:39	4	25:35	37
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:38	6:02	4	15:58	9	21:36	57.00	5:29:05	5:46	4	41:33	37
Kühude	17.00	1:51:18	6:32	4	22:00	10	23:29	74.00	7:20:23	5:57	4	1:03:33	37
Nasse Wiese	20.50	2:23:26	6:59	4	19:11	12	32:23	94.50	9:43:49	6:10	4	1:22:44	37
meta	6.50	42:00	6:27	6	9:50	28	13:56	101.00	10:25:49	6:11	4	1:28:51	10 2:16:05