



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Gerlach, Jörg

Asociación: 100 Marathon Club

Dorsal: 607

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M50

tiempo total: 12:06:48

velocidad: 8.34 km/h

rendimiento en carrera: 7:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 29 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 27 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 8(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 8:57:44

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	2:08:15	6:34	5	28:45	28	39:33	19.50	2:08:15	6:34	8	28:45	14	
Kühude	20.50	2:13:25	6:30	6	30:16	26	40:21	40.00	4:21:40	6:32	8	59:01	14	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:58:13	6:57	6	29:53	23	37:11	57.00	6:19:53	6:39	8	1:28:54	14	
Kühude	17.00	2:11:48	7:45	9	39:58	30	43:59	74.00	8:31:41	6:54	8	2:08:52	14	
Nasse Wiese	20.50	2:53:49	8:28	11	51:15	34	1:02:46	94.50	11:25:30	7:15	8	3:00:07	14	
meta	6.50	41:18	6:21	9	8:57	26	13:14	101.00	12:06:48	7:11	8	3:09:04	27	3:57:04