



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## evaluación detallada

**Lempken, Uwe**

Asociación: Homberger TV

Dorsal: 666

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M50

tiempo total: 12:28:18

velocidad: 8.10 km/h

rendimiento en carrera: 7:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 35 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 11(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 8:57:44

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |                |         |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|---------|
|                 |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>Men |         |
| Nasse Wiese     | 19.50       | 2:15:24         | 6:56            | 12                    | 35:54          | 42              | 46:42       | 19.50           | 2:15:24         | 6:56                  | 11             | 35:54           | 9              | 5:49    |
| Kühude          | 20.50       | 2:19:07         | 6:47            | 11                    | 35:58          | 34              | 46:03       | 40.00           | 4:34:31         | 6:51                  | 11             | 1:11:52         | 9              | 1:20    |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00       | 2:03:15         | 7:15            | 10                    | 34:55          | 33              | 42:13       | 57.00           | 6:37:46         | 6:58                  | 11             | 1:46:47         | 9              |         |
| Kühude          | 17.00       | 2:12:44         | 7:48            | 10                    | 40:54          | 31              | 44:55       | 74.00           | 8:50:30         | 7:10                  | 11             | 2:27:41         | 9              |         |
| Nasse Wiese     | 20.50       | 2:52:50         | 8:25            | 10                    | 50:16          | 33              | 1:01:47     | 94.50           | 11:43:20        | 7:26                  | 11             | 3:17:57         | 9              |         |
| meta            | 6.50        | 44:58           | 6:55            | 11                    | 12:37          | 35              | 16:54       | 101.00          | 12:28:18        | 7:24                  | 11             | 3:30:34         | 35             | 4:18:34 |