



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Kortyka, Joachim

Asociación: 100 Marathon Club

Dorsal: 608

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M55

tiempo total: 14:15:50

velocidad: 7.08 km/h

rendimiento en carrera: 8:28 min/km

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

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

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 9(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 11:12:19

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	2:19:31	7:09	8	27:56	44	50:49	19.50	2:19:31	7:09	9	24:05	24	9:56
Kühude	20.50	2:34:00	7:30	8	27:27	51	1:00:56	40.00	4:53:31	7:20	9	49:26	26	20:20
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:24:09	8:28	9	32:29	51	1:03:07	57.00	7:17:40	7:40	9	1:21:55	26	32:21
Kühude	17.00	2:35:54	9:10	9	32:51	49	1:08:05	74.00	9:53:34	8:01	9	1:54:46	26	51:15
Nasse Wiese	20.50	3:33:49	10:25	9	55:52	52	1:42:46	94.50	13:27:23	8:32	9	2:50:38	26	1:26:08
meta	6.50	48:27	7:27	7	12:53	45	20:23	101.00	14:15:50	8:28	9	3:03:31	52	6:06:06