



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Lech, Hardy

tiempo total: 10:56:24

Asociación: COACHING&SUPERVISION Oberhausen

velocidad: 9.23 km/h

Dorsal: 1827

rendimiento en carrera: 6:30 min/km

recorrido: 101.00 km

posición en el recorrido/Total: 7 (de 45)

101 km Lauf

posición en el recorrido/Men: 7 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

categoría:

posición en la categoría: 1(de 8)

Senioren M55

mejor tiempo en la categoría: 10:56:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Nasse Wiese	19.50	2:07:59	6:33	3	24:11	19	25:41	19.50	2:07:59	6:33	1	-	31	
Kühude	20.50	2:07:27	6:13	3	24:50	18	25:58	40.00	4:15:26	6:23	1	-	31	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:50:02	6:28	3	18:14	13	29:03	57.00	6:05:28	6:24	1	-	31	
Kühude	17.00	1:52:50	6:38	1	-	6	26:02	74.00	7:58:18	6:27	1	-	28	
Nasse Wiese	20.50	2:21:19	6:53	1	-	8	17:57	94.50	10:19:37	6:33	1	-	28	
meta	6.50	36:47	5:39	1	-	7	6:41	101.00	10:56:24	6:29	1	-	7	1:52:44