



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Herbst, Jan Martin

Asociación: Bielefeld

Dorsal: 1814

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M30

tiempo total: 11:01:33

velocidad: 9.16 km/h

rendimiento en carrera: 6:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 9:03:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	
Nasse Wiese	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	11	15:54	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	35
Kühude	20.50	2:02:54	5:59	2	21:25	13	21:25	40.00	4:01:06	6:01	2	35:36	35
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:44:13	6:07	2	23:14	8	23:14	57.00	5:45:19	6:03	2	58:50	35
Kühude	17.00	2:07:06	7:28	2	40:18	19	40:18	74.00	7:52:25	6:23	2	1:39:08	32
Nasse Wiese	20.50	2:30:04	7:19	2	11:23	10	26:42	94.50	10:22:29	6:35	2	1:50:31	32
meta	6.50	39:04	6:00	2	7:22	14	8:58	101.00	11:01:33	6:32	2	1:57:53	11