



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Heuel, Markus

Asociación: Kirchhundem

Dorsal: 1816

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 11:08:26

velocidad: 9.07 km/h

rendimiento en carrera: 6:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 3(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 9:25:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Nasse Wiese	19.50	1:56:57	5:59	3	13:16	9	14:39	19.50	1:56:57	5:59	4	13:12	36	
Kühude	20.50	2:00:24	5:52	3	17:46	11	18:55	40.00	3:57:21	5:56	4	30:58	36	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:50:09	6:28	3	18:24	14	29:10	57.00	5:47:30	6:05	4	49:22	36	
Kühude	17.00	2:00:28	7:05	5	26:05	15	33:40	74.00	7:47:58	6:19	3	1:15:27	22	
Nasse Wiese	20.50	2:39:52	7:47	5	23:27	15	36:30	94.50	10:27:50	6:38	3	1:38:54	22	
meta	6.50	40:36	6:14	5	6:35	18	10:30	101.00	11:08:26	6:37	3	1:42:58	12	2:04:46