



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## evaluación detallada

**Kus, Darius**

Asociación: Bottroper Laufjunge

Dorsal: 1826

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M35

tiempo total: 11:26:18

velocidad: 8.83 km/h

rendimiento en carrera: 6:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 9:28:56

## 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 |    |         |
| Nasse Wiese     | 19.50       | 1:52:10         | 5:45            | 2                     | 0:22           | 7               | 9:52        | 19.50           | 1:52:10         | 5:45                  | 3              | 0:22            | 38 |         |
| Kühude          | 20.50       | 1:51:08         | 5:25            | 2                     | 1:43           | 7               | 9:39        | 40.00           | 3:43:18         | 5:34                  | 3              | 2:05            | 38 |         |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00       | 1:45:55         | 6:13            | 2                     | 11:59          | 10              | 24:56       | 57.00           | 5:29:13         | 5:46                  | 3              | 14:04           | 38 |         |
| Kühude          | 17.00       | 2:02:20         | 7:11            | 3                     | 24:23          | 16              | 35:32       | 74.00           | 7:31:33         | 6:06                  | 3              | 38:27           | 35 |         |
| Nasse Wiese     | 20.50       | 3:12:48         | 9:24            | 3                     | 1:09:26        | 39              | 1:09:26     | 94.50           | 10:44:21        | 6:49                  | 3              | 1:47:53         | 35 |         |
| meta            | 6.50        | 41:57           | 6:27            | 3                     | 9:29           | 21              | 11:51       | 101.00          | 11:26:18        | 6:47                  | 3              | 1:57:22         | 14 | 2:22:38 |