



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 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	1:52:10	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