



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Ziehm, Udo

Asociación: Potsdam

Dorsal: 1853

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 12:02:21

velocidad: 8.39 km/h

rendimiento en carrera: 7:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 20 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 4(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 10:49:46

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men
Nasse Wiese	19.50	2:05:07	6:24	2	6:18	16	19.50	2:05:07	6:24	4	6:18	44
Kühude	20.50	2:05:11	6:06	2	5:05	15	40.00	4:10:18	6:15	4	11:23	44
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:58:13	6:57	4	9:50	23	57.00	6:08:31	6:27	4	21:04	44
Kühude	17.00	2:17:24	8:04	6	23:55	29	74.00	8:25:55	6:50	4	44:59	41
Nasse Wiese	20.50	2:54:41	8:31	5	34:15	22	94.50	11:20:36	7:12	4	1:09:15	41
meta	6.50	41:45	6:25	3	11:39	20	101.00	12:02:21	7:09	4	1:12:35	20