



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Nolte, Frank

Asociación: Schattenläufer Nörten

Dorsal: 1837

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 12:17:34

velocidad: 8.22 km/h

rendimiento en carrera: 7:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 22 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 22 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 5(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 9:45:04

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	2:16:10	6:58	7	33:52	31	33:52	19.50	2:16:10	6:58	6	33:52	2	0:26
Kühude	20.50	2:17:30	6:42	7	32:07	25	36:01	40.00	4:33:40	6:50	6	1:05:59	1	-
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:18	6:53	5	19:04	22	36:19	57.00	6:30:58	6:51	6	1:25:03	2	
Kühude	17.00	2:07:48	7:31	4	20:00	20	41:00	74.00	8:38:46	7:00	5	1:45:03	12	
Nasse Wiese	20.50	2:59:11	8:44	6	46:43	27	55:49	94.50	11:37:57	7:23	5	2:25:56	12	
meta	6.50	39:37	6:05	3	6:34	16	9:31	101.00	12:17:34	7:18	5	2:32:30	22	3:13:54