



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Paczkowski, Dirk

Asociación: Marathon Soest e. V.

Dorsal: 1838

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 12:50:34

velocidad: 7.86 km/h

rendimiento en carrera: 7:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 30 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 29 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 6(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 10:49:46

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	2:25:20	7:27	9	26:31	39	43:02	19.50	2:25:20	7:27	6	26:31	9	9:36
Kühude	20.50	2:29:43	7:18	9	29:37	40	48:14	40.00	4:55:03	7:22	6	56:08	9	21:23
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:09:31	7:37	6	21:08	30	48:32	57.00	7:04:34	7:26	6	1:17:07	9	13:17
Kühude	17.00	2:13:45	7:52	4	20:16	25	46:57	74.00	9:18:19	7:32	6	1:37:23	8	9:32
Nasse Wiese	20.50	2:46:25	8:07	4	25:59	19	43:03	94.50	12:04:44	7:40	6	1:53:23	8	
meta	6.50	45:50	7:03	5	15:44	25	15:44	101.00	12:50:34	7:37	6	2:00:48	29	3:46:54