



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Kowalzik, Reiner

Asociación: Free Runner Gladbeck

Dorsal: 1765

recorrido: 67.00 km

67 km DUV-DM

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 9:16:45

velocidad: 7.22 km/h

rendimiento en carrera: 8:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 106 (de 118)

posición en el recorrido/Men: 87 (de 95)

mejor tiempo del recorrido: 4:51:45

posición en la categoría: 21(de 24)

mejor tiempo en la categoría: 5:13:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Nasse Wiese	19.50	2:27:14	7:33	19	57:30	84	1:00:57	19.50	2:27:14	7:33	4	30:44	31	26:31
Kühude	20.50	2:46:56	8:08	21	1:16:00	88	1:19:06	40.00	5:14:10	7:51	4	1:17:36	31	1:09:46
Nasse Wiese	20.50	3:12:46	9:24	22	3:12:46	89	3:12:46	60.50	8:26:56	8:22	4	2:01:01	30	1:40:58
meta	6.50	49:49	7:39	21	23:08	82	24:41	67.00	9:16:45	8:18	21	4:03:06	87	4:25:00