



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Arndt, Oliver

Asociación: BSG Springorum Bochum
Dorsal: 3024

recorrido: 101.00 km
101 km Lauf

categoría:
Senioren M40

tiempo total: 10:35:58

velocidad: 9.53 km/h
rendimiento en carrera: 6:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 10 (de 79)
posición en el recorrido/Men: 8 (de 65)
mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 5 (de 8)
mejor tiempo en la categoría: 8:58:12

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	1:51:07	5:41	4	12:22	5	12:22	19.50	1:51:07	5:41	5	12:22	41
Kühude	20.50	1:53:28	5:32	5	9:05	6	9:05	40.00	3:44:35	5:36	5	21:27	41
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:43:58	6:06	5	18:03	9	18:03	57.00	5:28:33	5:45	5	39:30	41
Kühude	17.00	1:53:37	6:40	5	22:22	16	22:22	74.00	7:22:10	5:58	5	1:01:52	41
Nasse Wiese	20.50	2:36:34	7:38	5	30:51	20	30:51	94.50	9:58:44	6:20	5	1:32:43	41
meta	6.50	37:14	5:43	5	5:03	17	6:19	101.00	10:35:58	6:17	5	1:37:46	8 1:37:46