



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Lech, Hardy

Asociación: Coaching&Supervision Oberhausen

Dorsal: 3064

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M55

tiempo total: 11:00:38

velocidad: 9.17 km/h

rendimiento en carrera: 6:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 1(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 11:00:38

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	2:12:12	6:46	3	2:54	30	33:27	19.50	2:12:12	6:46	1	-	47	5:40
Kühude	20.50	2:06:28	6:10	1	-	15	22:05	40.00	4:18:40	6:28	1	-	47	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:49:31	6:26	1	-	16	23:36	57.00	6:08:11	6:27	1	-	47	
Kühude	17.00	1:53:27	6:40	1	-	15	22:12	74.00	8:01:38	6:30	1	-	47	
Nasse Wiese	20.50	2:22:54	6:58	1	-	7	17:11	94.50	10:24:32	6:36	1	-	47	
meta	6.50	36:06	5:33	1	-	11	5:11	101.00	11:00:38	6:32	1	-	14	2:02:26