



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Wojtaszek, Olaf**

Asociación: Plettenberg

Dorsal: 3131

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 11:24:16

velocidad: 8.86 km/h

rendimiento en carrera: 6:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 20 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 5(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 9:26:16

## 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	1:57:31	6:01	2	18:45	8	18:46	19.50	1:57:31	6:01	15	53		
Kühude	20.50	2:03:23	6:01	4	18:50	13	19:00	40.00	4:00:54	6:01	15	53		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:51:22	6:33	5	20:57	19	25:27	57.00	5:52:16	6:10	15	53		
Kühude	17.00	1:57:23	6:54	5	16:16	18	26:08	74.00	7:49:39	6:20	15	53		
Nasse Wiese	20.50	2:53:35	8:28	8	38:17	31	47:52	94.50	10:43:14	6:48	15	53		
meta	6.50	41:02	6:18	6	7:26	30	10:07	101.00	11:24:16	6:46	5	1:58:00	20	2:26:04