



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Lohrke, Ralf

Asociación: Werne

Dorsal: 3149

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 12:11:29

velocidad: 8.28 km/h

rendimiento en carrera: 7:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 31 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 8(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 | 2:07:08 | 6:31 | 7 | 28:22 | 21 | 28:23 | 19.50 | 2:07:08 | 6:31 | 12 | 0:36 | 64 | 0:36 |
| Kühude | 20.50 | 2:05:20 | 6:06 | 5 | 20:47 | 14 | 20:57 | 40.00 | 4:12:28 | 6:18 | 12 | | 64 | |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00 | 1:57:25 | 6:54 | 8 | 27:00 | 27 | 31:30 | 57.00 | 6:09:53 | 6:29 | 12 | | 64 | |
| Kühude | 17.00 | 2:11:49 | 7:45 | 10 | 30:42 | 37 | 40:34 | 74.00 | 8:21:42 | 6:46 | 12 | | 64 | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:53:07 | 8:26 | 7 | 37:49 | 30 | 47:24 | 94.50 | 11:14:49 | 7:08 | 12 | | 64 | |
| meta | 6.50 | 56:40 | 8:43 | 17 | 23:04 | 62 | 25:45 | 101.00 | 12:11:29 | 7:14 | 8 | 2:45:13 | 31 | 3:13:17 |