



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Scheper, Thorsten

Asociación: Laufabteilung Langförden/DUV

Dorsal: 3010

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 12:50:14

velocidad: 7.87 km/h

rendimiento en carrera: 7:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 43 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 11(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 9:26:16

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
Nasse Wiese	19.50	2:24:03	7:23	15	45:17	53	19.50	2:24:03	7:23	9	17:31	8	17:31
Kühude	20.50	2:23:24	6:59	11	38:51	42	40.00	4:47:27	7:11	9	20:36	8	20:36
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:03:52	7:17	10	33:27	39	57.00	6:51:19	7:12	9	17:09	8	17:09
Kühude	17.00	2:07:03	7:28	8	25:56	31	74.00	8:58:22	7:16	9	9:29	8	9:29
Nasse Wiese	20.50	3:04:49	9:00	13	49:31	49	94.50	12:03:11	7:39	9	10:08	8	10:08
meta	6.50	47:03	7:14	9	13:27	44	101.00	12:50:14	7:37	11	3:23:58	43	3:52:02