



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Kortyka, Joachim

Asociación: 100 Marathon Club

Dorsal: 3061

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M55

tiempo total: 13:02:56

velocidad: 7.74 km/h

rendimiento en carrera: 7:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 57 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 46 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 6(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 11:00:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score								
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	Men	Men				retraso	posición	retraso	Men	Men
Nasse Wiese	19.50	2:25:16	7:26	5	15:58	58	46:31	19.50	2:25:16	7:26	6	13:04	5	18:44	
Kühude	20.50	2:25:47	7:06	6	19:19	49	41:24	40.00	4:51:03	7:16	6	32:23	5	24:12	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:08:18	7:32	6	18:47	48	42:23	57.00	6:59:21	7:21	6	51:10	5	25:11	
Kühude	17.00	2:21:17	8:18	6	27:50	50	50:02	74.00	9:20:38	7:34	6	1:19:00	5	31:45	
Nasse Wiese	20.50	3:00:01	8:46	6	37:07	37	54:18	94.50	12:20:39	7:50	6	1:56:07	5	27:36	
meta	6.50	42:17	6:30	4	6:11	31	11:22	101.00	13:02:56	7:45	6	2:02:18	46	4:04:44	