



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Lempkien, Uwe**

Asociación: Homberger TV

Dorsal: 3109

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 13:50:33

velocidad: 7.30 km/h

rendimiento en carrera: 8:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 71 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 59 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 19(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 10:50:13

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                | Total score |                 |                 |                      |                |                |    |         |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|----|---------|
|                 |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posició<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |    |         |
| Nasse Wiese     | 19.50       | 2:22:09         | 7:17                   | 13                   | 29:02          | 46             | 43:24       | 19.50           | 2:22:09         | 7:17                 | 3              | 1:31           | 27 | 15:37   |
| Kühude          | 20.50       | 2:25:50         | 7:06                   | 17                   | 25:04          | 50             | 41:27       | 40.00           | 4:47:59         | 7:11                 | 3              | 8:17           | 27 | 21:08   |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00       | 2:11:25         | 7:43                   | 17                   | 25:44          | 53             | 45:30       | 57.00           | 6:59:24         | 7:21                 | 3              | 19:57          | 27 | 25:14   |
| Kühude          | 17.00       | 2:43:04         | 9:35                   | 20                   | 57:53          | 65             | 1:11:49     | 74.00           | 9:42:28         | 7:52                 | 3              | 57:19          | 27 | 53:35   |
| Nasse Wiese     | 20.50       | 3:11:54         | 9:21                   | 18                   | 43:51          | 59             | 1:06:11     | 94.50           | 12:54:22        | 8:11                 | 3              | 1:00:34        | 27 | 1:01:19 |
| meta            | 6.50        | 56:11           | 8:38                   | 20                   | 25:16          | 61             | 25:16       | 101.00          | 13:50:33        | 8:13                 | 19             | 3:00:20        | 59 | 4:52:21 |