



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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	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