



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Abrolat, Martin

Asociación: DJK Preussen 1911 Bochum

Dorsal: 3156

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M55

tiempo total: 14:27:20

velocidad: 6.99 km/h

rendimiento en carrera: 8:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 76 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 62 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 7(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 categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso Men	posició Men	retraso Men	
Nasse Wiese	19.50	2:31:27	7:45	6	22:09	60	52:42	19.50	2:31:27	7:45	7	19:15	30	24:55
Kühude	20.50	2:40:17	7:49	7	33:49	64	55:54	40.00	5:11:44	7:47	7	53:04	30	44:53
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:27:49	8:41	7	38:18	64	1:01:54	57.00	7:39:33	8:03	7	1:31:22	30	1:05:23
Kühude	17.00	2:37:23	9:15	7	43:56	63	1:06:08	74.00	10:16:56	8:20	7	2:15:18	30	1:28:03
Nasse Wiese	20.50	3:11:59	9:21	7	49:05	60	1:06:16	94.50	13:28:55	8:33	7	3:04:23	30	1:35:52
meta	6.50	58:25	8:59	7	22:19	64	27:30	101.00	14:27:20	8:35	7	3:26:42	62	5:29:08