



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 posición | retraso categoría | retraso 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 |