



# 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<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 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>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 |