



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

evaluación detallada

Lichtenstein, Jörg

Asociación: AS Neukirchen-Vluyn

Dorsal: 309

recorrido: 67.00 km

67 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 8:58:03

velocidad: 7.47 km/h

rendimiento en carrera: 8:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 69 (de 80)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 60)

mejor tiempo del recorrido: 4:42:05

posición en la categoría: 13(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 4:57:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Nasse Wiese	19.50	1:41:24	5:12	5	15:49	18	18:36	19.50	1:41:24	5:12	13	15:49	24	
Kühude	20.50	3:26:48	10:05	14	1:59:34	59	2:00:43	40.00	5:08:12	7:42	13	2:13:55	24	30:04
Nasse Wiese	20.50	1:39:10	4:50	2	2:26	6	12:12	60.50	6:47:22	6:44	13	2:16:21	23	
Ziel	6.50	2:10:41	20:06	14	1:44:24	57	1:46:28	67.00	8:58:03	8:01	13	4:00:45	53	4:15:58