



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

evaluación detallada

Steinbach, Frank

Asociación: DUV / Endorphinjunkies Dortmund

Dorsal: 298

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 10:38:57

velocidad: 9.48 km/h

rendimiento en carrera: 6:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 98)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 84)

mejor tiempo del recorrido: 8:25:02

posición en la categoría: 4(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 8:25:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total						
				retraso min	retraso seg	retraso seg	Total km	Total tiempo	Total min/km				
Nasse Wiese	19.50	2:01:20	6:13	4	31:55	19	31:55	19.50	2:01:20	6:13	4	31:55	55
Kühude	20.50	2:02:39	5:58	4	27:00	16	27:00	40.00	4:03:59	6:05	4	58:55	55
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:47:08	6:18	3	22:59	12	34:23	57.00	5:51:07	6:09	4	1:21:54	55
Kühude	17.00	1:48:21	6:22	3	18:23	8	21:10	74.00	7:39:28	6:12	4	1:40:17	55
Nasse Wiese	20.50	2:21:51	6:55	3	26:52	9	26:52	94.50	10:01:19	6:21	4	2:07:09	53
Ziel	6.50	37:38	5:47	4	6:46	13	9:21	101.00	10:38:57	6:19	4	2:13:55	10 2:13:55