



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Deifuß, Holger

Asociación: FC Nordkirchen

Dorsal: 708

recorrido: 67.00 km

67 km Lauf

categoría:

Männer M40

tiempo total: 6:22:29

velocidad: 10.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 52)

posición en el recorrido/Men: 6 (de 45)

mejor tiempo del recorrido: 5:42:02

posición en la categoría: 2(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 5:50:57

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	1:53:28	5:49	3	13:19	9	15:26	19.50	1:53:28	5:49	2	13:19	29	
Kühude	20.50	1:56:41	5:41	2	13:38	7	13:58	40.00	3:50:09	5:45	2	26:57	29	
Nasse Wiese	20.50	1:57:40	5:44	2	3:20	5	19:36	60.50	5:47:49	5:44	2	30:17	29	
meta	6.50	34:40	5:19	4	1:40	10	8:18	67.00	6:22:29	5:42	2	31:32	6	40:27