



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## evaluación detallada

**Hakenes, Christian**

Asociación: Tri Club Wuppertal

Dorsal: 787

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 4:08:54

velocidad: 10.12 km/h

rendimiento en carrera: 5:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 36)

posición en el recorrido/Men: 7 (de 30)

mejor tiempo del recorrido: 3:40:13

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 4:08:54

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score					
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men
Nasse Wiese	19.50	1:50:45	5:40	1	-	11	14:53	19.50	1:50:45	5:40	1	-	24
Obersorpe	6.50	45:38	7:01	1	-	8	6:09	26.00	2:36:23	6:00	1	-	24
meta	16.00	1:32:31	5:46	1	-	5	12:28	42.00	4:08:54	5:55	1	-	8 2:21:54