



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Steinbach, Frank

Asociación: Kamen

Dorsal: 798

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 4:13:23

velocidad: 9.95 km/h

rendimiento en carrera: 6:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 36)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 30)

mejor tiempo del recorrido: 3:40:13

posición en la categoría: 2(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 3:48:13

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	1:49:48	5:37	2	5:20	9	13:56	19.50	1:49:48	5:37	2	5:20	20	
Obersorpe	6.50	45:51	7:03	2	5:47	9	6:22	26.00	2:35:39	5:59	2	11:07	21	
meta	16.00	1:37:44	6:06	3	14:03	8	17:41	42.00	4:13:23	6:01	2	25:10	11	2:26:23