



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## evaluación detallada

**Holst, Hansi**

Asociación: Endorphinjunkies.de Dortmund  
Dorsal: 707

recorrido: 67.00 km  
67 km Lauf

categoría:  
Männer M50

tiempo total: 7:16:57

velocidad: 9.20 km/h  
rendimiento en carrera: 6:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 52)  
posición en el recorrido/Men: 19 (de 45)  
mejor tiempo del recorrido: 5:42:02

posición en la categoría: 5(de 11)  
mejor tiempo en la categoría: 6:12:46

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control     | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso        |                |                | Total |        |         |          |                |                |                |         |
|-------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|-------|--------|---------|----------|----------------|----------------|----------------|---------|
|             |             |                 |                        | retraso<br>min | retraso<br>seg | retraso<br>seg | km    | tiempo | min/km  | posición | retraso<br>min | retraso<br>seg | retraso<br>seg |         |
| Nasse Wiese | 19.50       | 2:11:19         | 6:44                   | 6              | 31:28          | 30             | 33:17 | 19.50  | 2:11:19 | 6:44     | 5              | 31:28          | 42             |         |
| Kühude      | 20.50       | 2:11:06         | 6:23                   | 5              | 21:50          | 19             | 28:23 | 40.00  | 4:22:25 | 6:33     | 5              | 53:18          | 42             |         |
| Nasse Wiese | 20.50       | 2:20:10         | 6:50                   | 4              | 25:00          | 12             | 42:06 | 60.50  | 6:42:35 | 6:39     | 5              | 1:03:56        | 42             |         |
| meta        | 6.50        | 34:22           | 5:17                   | 4              | 2:47           | 9              | 8:00  | 67.00  | 7:16:57 | 6:31     | 5              | 1:04:11        | 19             | 1:34:55 |