



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

evaluación detallada

Gralka, Robert

Asociación: Tri Sport Menden

Dorsal: 644

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Männer M40

tiempo total: 9:59:53

velocidad: 10.10 km/h

rendimiento en carrera: 5:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 9 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:44

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 9:25:04

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	
Nasse Wiese	19.50	1:39:10	5:05	1	-	3	10:28	19.50	1:39:10	5:05	2		35
Kühude	20.50	1:46:42	5:12	2	2:19	7	13:38	40.00	3:25:52	5:08	2	1:49	35
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:54	6:03	2	8:46	11	21:52	57.00	5:08:46	5:25	2	10:35	35
Kühude	17.00	1:46:21	6:15	2	6:54	9	18:32	74.00	6:55:07	5:36	2	17:29	35
Nasse Wiese	20.50	2:29:40	7:18	2	17:43	17	38:37	94.50	9:24:47	5:58	2	35:12	35
meta	6.50	35:06	5:24	1	-	9	7:02	101.00	9:59:53	5:56	2	34:49	9 1:50:09