



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## evaluación detallada

**Penka, Sebastian**

Asociación: Lübeck

Dorsal: 1771

recorrido: 67.00 km

67 km Lauf

categoría:

Männer

tiempo total: 8:39:37

velocidad: 7.74 km/h

rendimiento en carrera: 7:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 96 (de 118)

posición en el recorrido/Men: 81 (de 95)

mejor tiempo del recorrido: 4:51:45

posición en la categoría: 5(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 5:01:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso Men	retraso Men		
Nasse Wiese	19.50	2:28:53	7:38	5	1:02:36	86	1:02:36	19.50	2:28:53	7:38	5	57:28	25	28:10
Kühude	20.50	2:32:22	7:25	5	1:03:10	82	1:04:32	40.00	5:01:15	7:31	5	1:58:06	25	56:51
Nasse Wiese	20.50	2:49:11	8:15	6	1:16:34	76	1:18:00	60.50	7:50:26	7:46	5	3:14:40	24	1:04:28
meta	6.50	49:11	7:33	6	23:39	81	24:03	67.00	8:39:37	7:45	5	3:38:19	81	3:47:52