



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Ahlert de Graat, Jörg

Asociación: TSV 1863 Herdecke  
Dorsal: 2447

recorrido: 21.00 km  
21 km Lauf

categoría:  
Senioren M45

tiempo total: 2:07:33

velocidad: 9.88 km/h  
rendimiento en carrera: 6:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 63)  
posición en el recorrido/Men: 19 (de 47)  
mejor tiempo del recorrido: 1:32:40

posición en la categoría: 5(de 12)  
mejor tiempo en la categoría: 1:52:54