



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Seils, Thomas

Asociación: LC Duisburg

Dorsal: 2750

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 3:54:35

velocidad: 10.74 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 8 (de 56)

posición en el recorrido/Men: 8 (de 46)

mejor tiempo del recorrido: 3:09:35

posición en la categoría: 3(de 17)

mejor tiempo en la categoría: 3:40:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	km				tiempo	min/km		
Nasse Wiese	19.50	1:45:06	5:23	3	1:04:35	9	1:04:35	19.50	1:45:06	5:23	3	8:37	31	1:04:35
meta	22.50	2:09:29	5:45	4	5:40	9	23:48	42.00	3:54:35	5:35	3	14:17	8	45:00