



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Hermann, Carsten**

Asociación: :anlauf Siegen

Dorsal: 2997

recorrido: 67.00 km

67 km Lauf

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 6:44:58

velocidad: 9.93 km/h

rendimiento en carrera: 6:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 46)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 37)

mejor tiempo del recorrido: 5:06:44

posición en la categoría: 3(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 5:20:45

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control     | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso               |       |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso               |     |         |    |         |
|-------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|-------|-----|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|---------|----|---------|
|             |             |                 |                        | posición<br>categoría | Men   | Men |             |                 |                 | posición<br>categoría | Men | Men     |    |         |
| Nasse Wiese | 19.50       | 1:56:27         | 5:58                   | 3                     | 18:36 | 11  | 26:27       | 19.50           | 1:56:27         | 5:58                  | 3   | 18:36   | 30 |         |
| Kühude      | 20.50       | 2:00:59         | 5:54                   | 2                     | 22:24 | 11  | 30:38       | 40.00           | 3:57:26         | 5:56                  | 3   | 41:00   | 30 |         |
| Nasse Wiese | 20.50       | 2:15:38         | 6:36                   | 3                     | 39:13 | 14  | 39:13       | 60.50           | 6:13:04         | 6:09                  | 3   | 1:20:13 | 30 |         |
| meta        | 6.50        | 31:54           | 4:54                   | 3                     | 4:00  | 7   | 5:15        | 67.00           | 6:44:58         | 6:02                  | 3   | 1:24:13 | 11 | 1:38:14 |