



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Sprang, Holger**

Asociación: Aachen

Dorsal: 3013

recorrido: 67.00 km

67 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 6:50:16

velocidad: 9.80 km/h

rendimiento en carrera: 6:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 46)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 37)

mejor tiempo del recorrido: 5:06:44

posición en la categoría: 4(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 5:06:44

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
Nasse Wiese	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	14	30:17	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	32	
Kühude	20.50	2:00:51	5:53	4	28:32	10	30:30	40.00	4:01:08	6:01	4	58:49	32	
Nasse Wiese	20.50	2:14:06	6:32	4	36:20	12	37:41	60.50	6:15:14	6:12	4	1:35:09	32	
meta	6.50	35:02	5:23	3	8:23	13	8:23	67.00	6:50:16	6:07	4	1:43:32	13	1:43:32