



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Gruszka, Leszek

tiempo total: 7:39:58

Dorsal: 3159

velocidad: 8.74 km/h

rendimiento en carrera: 6:52 min/km

recorrido: 67.00 km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 46)

67 km Lauf

posición en el recorrido/Men: 23 (de 37)

mejor tiempo del recorrido: 5:06:44

categoría:

posición en la categoría: 5(de 11)

Senioren M40

mejor tiempo en la categoría: 5:20:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Nasse Wiese	19.50	2:13:05	6:49	5	35:14	22	43:05	19.50	2:13:05	6:49	5	35:14	5	
Kühude	20.50	2:15:43	6:37	7	37:08	24	45:22	40.00	4:28:48	6:43	5	1:12:22	5	
Nasse Wiese	20.50	2:30:14	7:19	6	53:49	23	53:49	60.50	6:59:02	6:55	5	2:06:11	5	
meta	6.50	40:56	6:17	8	13:02	27	14:17	67.00	7:39:58	6:51	5	2:19:13	23	2:33:14