



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Siemens, Frank**

Asociación: SV Lembeck

Dorsal: 2737

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 5:23:49

velocidad: 7.78 km/h

rendimiento en carrera: 7:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 56)

posición en el recorrido/Men: 43 (de 46)

mejor tiempo del recorrido: 3:09:35

posición en la categoría: 15(de 17)

mejor tiempo en la categoría: 3:40:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Nasse Wiese	19.50	2:21:49	7:16	15	1:41:18	39	1:41:18	19.50	2:21:49	7:16	15	45:20	21	1:41:18
meta	22.50	3:02:00	8:05	15	58:11	42	1:16:19	42.00	5:23:49	7:42	15	1:43:31	43	2:14:14