



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Gralka, Robert**

Asociación: Tri Sport Menden

Dorsal: 3039

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 9:36:01

velocidad: 10.52 km/h

rendimiento en carrera: 5:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 3 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 8:58:12

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                | Total score |                 |                 |                       |                |                |         |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|---------|
|                 |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |         |
| Nasse Wiese     | 19.50       | 1:49:36         | 5:37            | 3                     | 10:51          | 4              | 10:51       | 19.50           | 1:49:36         | 5:37                  | 2              | 10:51          | 36      |
| Kühude          | 20.50       | 1:52:17         | 5:28            | 3                     | 7:54           | 4              | 7:54        | 40.00           | 3:41:53         | 5:32                  | 2              | 18:45          | 36      |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00       | 1:35:23         | 5:36            | 3                     | 9:28           | 4              | 9:28        | 57.00           | 5:17:16         | 5:33                  | 2              | 28:13          | 36      |
| Kühude          | 17.00       | 1:37:38         | 5:44            | 2                     | 6:23           | 2              | 6:23        | 74.00           | 6:54:54         | 5:36                  | 2              | 34:36          | 36      |
| Nasse Wiese     | 20.50       | 2:07:57         | 6:14            | 2                     | 2:14           | 2              | 2:14        | 94.50           | 9:02:51         | 5:44                  | 2              | 36:50          | 36      |
| meta            | 6.50        | 33:10           | 5:06            | 4                     | 0:59           | 7              | 2:15        | 101.00          | 9:36:01         | 5:42                  | 2              | 37:49          | 3 37:49 |