



# 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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	categoría	Men				posición	categoría	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