



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

**Lipsky, Manfred**

Asociación: Tusem Essen

Dorsal: 3006

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 9:49:17

velocidad: 10.28 km/h

rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 4 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 3(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	posición	retraso				posición	posición	retraso	
				Men	Men	Men				Men	Men	Men	
Nasse Wiese	19.50	1:43:29	5:18	2	4:44	3	4:44	19.50	1:43:29	5:18	3	4:44	37
Kühude	20.50	1:44:54	5:07	2	0:31	3	0:31	40.00	3:28:23	5:12	3	5:15	37
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:35:06	5:35	2	9:11	3	9:11	57.00	5:03:29	5:19	3	14:26	37
Kühude	17.00	1:44:46	6:09	4	13:31	7	13:31	74.00	6:48:15	5:31	3	27:57	37
Nasse Wiese	20.50	2:28:44	7:15	4	23:01	10	23:01	94.50	9:16:59	5:53	3	50:58	37
meta	6.50	32:18	4:58	2	0:07	4	1:23	101.00	9:49:17	5:50	3	51:05	4 51:05