



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Heuel, Markus

Asociación: Kirchhundem

Dorsal: 3049

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 10:37:21

velocidad: 9.51 km/h

rendimiento en carrera: 6:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 9 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 3(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 9:26:16

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
Nasse Wiese	19.50	2:00:14	6:09	4	21:28	12	21:29	19.50	2:00:14	6:09	17	42		
Kühude	20.50	2:00:09	5:51	3	15:36	9	15:46	40.00	4:00:23	6:00	17	42		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:46:28	6:15	3	16:03	13	20:33	57.00	5:46:51	6:05	17	42		
Kühude	17.00	1:52:20	6:36	4	11:13	14	21:05	74.00	7:39:11	6:12	17	42		
Nasse Wiese	20.50	2:21:04	6:52	2	5:46	6	15:21	94.50	10:00:15	6:21	17	42		
meta	6.50	37:06	5:42	3	3:30	16	6:11	101.00	10:37:21	6:18	3	1:11:05	9	1:39:09