



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	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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