



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

evaluación detallada

Timmer, Sandra

Asociación: SSF Bonn Triathlon

Dorsal: 3090

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Seniorinnen W30

tiempo total: 12:50:11

velocidad: 7.87 km/h

rendimiento en carrera: 7:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 52 (de 79)

posición en el recorrido/Women: 11 (de 14)

mejor tiempo del recorrido: 9:49:17

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 11:10:33

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición retraso			posición retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición retraso		
				cat	cat	Women	cat	cat	Women				cat	cat	Women
Nasse Wiese	19.50	2:20:21	7:11	2	13:20	10	22:38	19.50	2:20:21	7:11	2	13:20	11	22:38	
Kühude	20.50	2:23:40	7:00	2	18:48	10	28:38	40.00	4:44:01	7:06	2	32:08	11	51:16	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:07:10	7:28	2	25:01	11	31:18	57.00	6:51:11	7:12	2	57:09	11	1:22:34	
Kühude	17.00	2:06:41	7:27	2	12:27	9	28:55	74.00	8:57:52	7:16	2	1:09:36	11	1:51:29	
Nasse Wiese	20.50	3:04:33	9:00	2	26:21	10	54:01	94.50	12:02:25	7:38	2	1:35:57	11	2:45:30	
meta	6.50	47:46	7:20	2	3:41	10	15:24	101.00	12:50:11	7:37	2	1:39:38	11	3:00:54	