



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## evaluación detallada

Helle, Friedrich

Asociación: Lage

Dorsal: 3047

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 13:20:56

velocidad: 7.57 km/h

rendimiento en carrera: 7:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 79)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 65)

mejor tiempo del recorrido: 8:58:12

posición en la categoría: 15(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	2:38:23	8:07	18	59:37	64	59:38	19.50	2:38:23	8:07	5	31:51	21	31:51
Kühude	20.50	2:31:00	7:21	16	46:27	57	46:37	40.00	5:09:23	7:44	5	42:32	21	42:32
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:08:05	7:32	13	37:40	47	42:10	57.00	7:17:28	7:40	5	43:18	21	43:18
Kühude	17.00	2:14:22	7:54	11	33:15	39	43:07	74.00	9:31:50	7:43	5	42:57	21	42:57
Nasse Wiese	20.50	3:00:15	8:47	9	44:57	38	54:32	94.50	12:32:05	7:57	5	39:02	21	39:02
meta	6.50	48:51	7:30	10	15:15	50	17:56	101.00	13:20:56	7:55	15	3:54:40	53	4:22:44