



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## evaluación detallada

**Laur, Rüdiger**

Asociación: LT Bittermark Dortmund

Dorsal: 769

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 3:48:13

velocidad: 11.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 2 (de 36)

posición en el recorrido/Men: 2 (de 30)

mejor tiempo del recorrido: 3:40:13

posición en la categoría: 1(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 3:48:13

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score					
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men
Nasse Wiese	19.50	1:44:28	5:21	1	-	5	8:36	19.50	1:44:28	5:21	1	-	29
Obersorpe	6.50	40:04	6:09	1	-	2	0:35	26.00	2:24:32	5:33	1	-	29
meta	16.00	1:23:41	5:13	1	-	2	3:38	42.00	3:48:13	5:26	1	-	3 2:01:13