



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

evaluación detallada

Laur, Rüdiger

Asociación: LT Bittermark Dortmund

Dorsal: 1067

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 4:10:42

velocidad: 10.05 km/h

rendimiento en carrera: 5:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 46)

posición en el recorrido/Men: 6 (de 36)

mejor tiempo del recorrido: 3:25:57

posición en la categoría: 4(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 3:40:43

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Nasse Wiese	19.50	1:58:30	6:04	5	20:26	10	26:47	19.50	1:58:30	6:04	4	20:26	24
Obersorpe	8.00	43:45	5:28	4	3:49	5	5:32	27.50	2:42:15	5:54	4	24:15	24
meta	14.50	1:28:27	6:06	3	5:44	4	12:26	42.00	4:10:42	5:58	4	29:59	6 44:45