



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch  
Bödefeld / 19.05.2012

## evaluación detallada

**Ahlert-de Graat, Jörg**

Asociación: TSV 1863 Herdecke  
Dorsal: 41

recorrido: 13.00 km  
13 km Lauf

categoría:  
Senioren M45

tiempo total: 1:09:29

velocidad: 11.23 km/h  
rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 65)  
posición en el recorrido/Men: 16 (de 49)  
mejor tiempo del recorrido: 58:52

posición en la categoría: 5(de 8)  
mejor tiempo en la categoría: 58:52