



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## evaluación detallada

**Ahlers, Manfred**

Asociación: Tri-Cops Warstein

Dorsal: 1801

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 11:28:23

velocidad: 8.80 km/h

rendimiento en carrera: 6:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 4(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 9:25:28

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
Nasse Wiese	19.50	2:05:03	6:24	4	21:22	15	22:45	19.50	2:05:03	6:24	5	21:18	39	
Kühude	20.50	2:13:22	6:30	4	30:44	21	31:53	40.00	4:18:25	6:27	5	52:02	39	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:52:38	6:37	4	20:53	16	31:39	57.00	6:11:03	6:30	5	1:12:55	39	
Kühude	17.00	1:59:38	7:02	4	25:15	14	32:50	74.00	8:10:41	6:37	4	1:38:10	36	
Nasse Wiese	20.50	2:38:07	7:42	4	21:42	13	34:45	94.50	10:48:48	6:51	4	1:59:52	36	
meta	6.50	39:35	6:05	4	5:34	15	9:29	101.00	11:28:23	6:48	4	2:02:55	15	2:24:43