



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## evaluación detallada

**Lohrke, Ralf**

Asociación: Werne

Dorsal: 1858

recorrido: 101.00 km

101 km Lauf

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 11:43:32

velocidad: 8.61 km/h

rendimiento en carrera: 6:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 45)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 44)

mejor tiempo del recorrido: 9:03:40

posición en la categoría: 3(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 9:45:04

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Nasse Wiese	19.50	1:55:19	5:54	2	13:01	8	13:01	19.50	1:55:19	5:54	4	13:01	41	
Kühude	20.50	2:02:11	5:57	3	16:48	12	20:42	40.00	3:57:30	5:56	4	29:49	41	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:53:32	6:40	3	15:18	17	32:33	57.00	5:51:02	6:09	4	45:07	41	
Kühude	17.00	2:03:42	7:16	3	15:54	17	36:54	74.00	7:54:44	6:24	3	1:01:01	38	
Nasse Wiese	20.50	2:54:25	8:30	5	41:57	21	51:03	94.50	10:49:09	6:52	3	1:37:08	38	
meta	6.50	54:23	8:22	7	21:20	35	24:17	101.00	11:43:32	6:57	3	1:58:28	17	2:39:52