



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |                |         |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|---------|
|                 |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>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 |