



### 3. Lönskrug "Warm-up-Marathon" für Mountainbiker Hellental (Gemeinde Heinade) / 05.04.2009

#### Exploitation détaillée

**Rokahr, Holger**

Association: Springe  
Dossard: 14

Circuit: 40.80 km  
Mitteldistanz Hobby

Catégorie:  
Senioren I Hobby

Temps total: 1:52:54

Vitesse: 21.26 km/h

Place par parcours/Total: 54 (de 156)

Place par parcours/Hommes: 54 (de 147)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:38

Place par catégorie: 16(de 47)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:36:38

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape				Place		Total		Total		Total		Place		Retard	
	km	Temps	km/h	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	km/h	catg.	catg.	Hommes	Hommes	Place	Retard	Place	Retard
Tour 1	16.30	27:22	35.08	1	-	1	-	16.30	27:22	35.08	40			59				
Tour 2	20.40	1:14:52	16.03	41	26:11	127	1:14:48	36.70	1:42:14	21.13	39			54	16:40			
Dernier temps Ar	4.10	10:40	22.50	17	1:10	50	1:46	40.80	1:52:54	21.26	16	16:16	59	55:42				