



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

#### Exploitation détaillée

**Köhler, Roland**

Association: RC Endspurt Herford  
Dossard: 72

Circuit: 40.80 km  
Mitteldistanz Hobby

Catégorie:  
Senioren I Hobby

Temps total: 2:08:28

Vitesse: 18.68 km/h

Place par parcours/Total: 103 (de 156)

Place par parcours/Hommes: 102 (de 147)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:38

Place par catégorie: 33(de 47)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:36:38

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	km/h	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	km/h	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Tour 1	16.30	50:00	19.20	33	22:38	102	22:38	16.30	50:00	19.20	10	8:50	107	3:41															
Tour 2	20.40	1:06:07	18.15	33	17:26	102	1:06:03	36.70	1:56:07	18.60	10		102	30:33															
Dernier temps Ar	4.10	12:21	19.43	34	2:51	97	3:27	40.80	2:08:28	18.68	33	31:50	107	1:11:16															