Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Exploitation détaillée

Laur, Rüdiger

Association: LT Bittermark Dortmund
Dossard: 769

Circuit: 42.00 km
42 km Lauf

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 3:48:13

Vitesse: 11.04 km/h
Kilométrage: 5:26 min/km

Place par parcours/Total: 2 (de 36)
Place par parcours/Hommes: 2 (de 30)
Meilleur temps dans le parcours: 3:40:13

Place par catégorie: 1(de 7)
Meilleur temps dans la catégorie: 3:48:13

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes
Nasse Wiese	19.50	1:44:28	5:21	1	-	5	8:36	19.50	1:44:28	5:21	1	-	29	
Obersorpe	6.50	40:04	6:09	1	-	2	0:35	26.00	2:24:32	5:33	1	-	29	
Arrivée	16.00	1:23:41	5:13	1	-	2	3:38	42.00	3:48:13	5:26	1	-	3	2:01:13