



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Exploitation détaillée

Laur, Rüdiger

Association: LT Bittermark Dortmund

Dossard: 1067

Circuit: 42.00 km

42 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 4:10:42

Vitesse: 10.05 km/h

Kilométrage: 5:58 min/km

Place par parcours/Total: 6 (de 46)

Place par parcours/Hommes: 6 (de 36)

Meilleur temps dans le parcours: 3:25:57

Place par catégorie: 4(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:40:43

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Nasse Wiese	19.50	1:58:30	6:04	5	20:26	10	26:47	19.50	1:58:30	6:04	4	20:26	24	
Obersorpe	8.00	43:45	5:28	4	3:49	5	5:32	27.50	2:42:15	5:54	4	24:15	24	
Arrivée	14.50	1:28:27	6:06	3	5:44	4	12:26	42.00	4:10:42	5:58	4	29:59	6	44:45