



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Exploitation détaillée

### Sprang, Sonja

Association: Aachen

Dossard: 1371

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W35

Temps total: 8:36:22

Vitesse: 7.79 km/h

Kilométrage: 7:43 min/km

Place par parcours/Total: 95 (de 118)

Place par parcours/Femmes: 15 (de 23)

Meilleur temps dans le parcours: 5:47:05

Place par catégorie: 4(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:47:05

### 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 Femme | Retard Femmes | Total km | Total Temps    | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Femme | Retard Femmes |
| Nasse Wiese | 19.50                | 2:35:58     | 7:59         | 4           | 51:18             | 19          | 51:18         | 19.50    | 2:35:58        | 7:59         | 4           | 51:18        | 10          | 12:32         |
| Kühude      | 20.50                | 2:36:15     | 7:37         | 4           | 50:33             | 16          | 50:33         | 40.00    | 5:12:13        | 7:48         | 4           | 1:41:51      | 10          | 23:26         |
| Nasse Wiese | 20.50                | 2:41:15     | 7:51         | 4           | 52:57             | 11          | 52:57         | 60.50    | 7:53:28        | 7:49         | 4           | 2:34:48      | 10          | 21:27         |
| Arrivée     | 6.50                 | 42:54       | 6:35         | 4           | 14:29             | 15          | 14:29         | 67.00    | 8:36:22        | 7:42         | 4           | 2:49:17      | 15          | 2:49:17       |