



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

Exploitation détaillée

Kowalzik, Reiner

Association: Free Runner Gladbeck

Dossard: 1765

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 9:16:45

Vitesse: 7.22 km/h

Kilométrage: 8:19 min/km

Place par parcours/Total: 106 (de 118)

Place par parcours/Hommes: 87 (de 95)

Meilleur temps dans le parcours: 4:51:45

Place par catégorie: 21(de 24)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:13:39

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	2:27:14	7:33	19	57:30	84	1:00:57	19.50	2:27:14	7:33	4	30:44	31	26:31
Kühude	20.50	2:46:56	8:08	21	1:16:00	87	1:19:06	40.00	5:14:10	7:51	4	1:17:36	31	1:09:46
Nasse Wiese	20.50	3:12:46	9:24	21	1:34:42	86	1:41:35	60.50	8:26:56	8:22	4	2:01:01	30	1:40:58
Arrivée	6.50	49:49	7:39	21	23:08	82	24:41	67.00	9:16:45	8:18	21	4:03:06	87	4:25:00