



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

Exploitation détaillée

Ahlers, Manfred

Association: Tri-Cops Warstein

Dossard: 1801

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M40

Temps total: 11:28:23

Vitesse: 8.80 km/h

Kilométrage: 6:49 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 45)

Place par parcours/Hommes: 15 (de 44)

Meilleur temps dans le parcours: 9:03:40

Place par catégorie: 4(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:25:28

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	2:05:03	6:24	4	21:22	15	22:45	19.50	2:05:03	6:24	5	21:18	39	
Kühude	20.50	2:13:22	6:30	4	30:44	21	31:53	40.00	4:18:25	6:27	5	52:02	39	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:52:38	6:37	4	20:53	16	31:39	57.00	6:11:03	6:30	5	1:12:55	39	
Kühude	17.00	1:59:38	7:02	4	25:15	14	32:50	74.00	8:10:41	6:37	4	1:38:10	36	
Nasse Wiese	20.50	2:38:07	7:42	4	21:42	13	34:45	94.50	10:48:48	6:51	4	1:59:52	36	
Arrivée	6.50	39:35	6:05	4	5:34	15	9:29	101.00	11:28:23	6:48	4	2:02:55	15	2:24:43