



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Exploitation détaillée

Lohrke, Ralf

Association: Werne

Dossard: 195

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 11:26:53

Vitesse: 8.82 km/h

Kilométrage: 6:48 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 98)

Place par parcours/Hommes: 17 (de 84)

Meilleur temps dans le parcours: 8:25:02

Place par catégorie: 5(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:25:02

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Nasse Wiese	19.50	2:02:43	6:17	7	33:18	25	33:18	19.50	2:02:43	6:17	5	33:18	48	
Kühude	20.50	2:04:07	6:03	5	28:28	18	28:28	40.00	4:06:50	6:10	5	1:01:46	48	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:48:42	6:23	4	24:33	15	35:57	57.00	5:55:32	6:14	5	1:26:19	48	
Kühude	17.00	2:05:13	7:21	7	35:15	23	38:02	74.00	8:00:45	6:29	5	2:01:34	48	
Nasse Wiese	20.50	2:42:16	7:54	5	47:17	20	47:17	94.50	10:43:01	6:48	5	2:48:51	46	
Ziel	6.50	43:52	6:44	8	13:00	35	15:35	101.00	11:26:53	6:48	5	3:01:51	17	3:01:51