



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detalizēti rezultāti

Ruppert, Ralf

Klubs: Lg Oelde/Wadersloh

Numurs: 624

Posms: 101.00 km

101 km Lauf

Grupa:

Männer M45

Kopējais laiks: 9:32:13

Ātrums: 10.59 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:40 min/km

Vieta distancē/Kopā: 8 (no 59)

Vieta distancē/Vīrieši: 8 (no 52)

Distances labākais laiks: 8:09:44

Vieta grupā: 3(no 10)

Grupas labākais laiks: 8:56:58

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma			Vietāztrūkums:Vietāztrūkums				Kopā			Vietāztrūkums:Vietāztrūkums			
	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Vīrieši	Vīrieši	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Vīrieši	Vīrieši
Nasse Wiese	19.50	1:44:00	5:19	2	4:39	8	15:18	19.50	1:44:00	5:19	3	4:39	34	
Kühude	20.50	1:50:25	5:23	3	8:54	9	17:21	40.00	3:34:25	5:21	3	13:33	34	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:36:26	5:40	3	9:46	8	15:24	57.00	5:10:51	5:27	3	23:19	34	
Kühude	17.00	1:35:39	5:37	3	6:21	6	7:50	74.00	6:46:30	5:29	3	29:40	34	
Nasse Wiese	20.50	2:11:59	6:26	2	7:44	7	20:56	94.50	8:58:29	5:41	3	37:24	34	
finišs	6.50	33:44	5:11	2	1:34	5	5:40	101.00	9:32:13	5:39	3	35:15	8	1:22:29