



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Detalizēti rezultāti

**Herbst, Jan Martin**

Klubs: Bielefeld

Numurs: 1814

Posms: 101.00 km

101 km Lauf

Grupa:

Senioren M30

Kopējais laiks: 11:01:33

Ātrums: 9.16 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:33 min/km

Vieta distancē/Kopā: 11 (no 45)

Vieta distancē/Vīrieši: 11 (no 44)

Distances labākais laiks: 9:03:40

Vieta grupā: 2(no 4)

Grupas labākais laiks: 9:03:40

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietaztrūkum: grupā	Vietaztrūkums: grupā	Vietaztrūkums: Vīrieši	Vietaztrūkums: Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietaztrūkum: grupā	Vietaztrūkums: grupā	Vietaztrūkums: Vīrieši	Vietaztrūkums: Vīrieši
Nasse Wiese	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	11	15:54	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	35	
Kühude	20.50	2:02:54	5:59	2	21:25	13	21:25	40.00	4:01:06	6:01	2	35:36	35	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:44:13	6:07	2	23:14	8	23:14	57.00	5:45:19	6:03	2	58:50	35	
Kühude	17.00	2:07:06	7:28	2	40:18	19	40:18	74.00	7:52:25	6:23	2	1:39:08	32	
Nasse Wiese	20.50	2:30:04	7:19	2	11:23	10	26:42	94.50	10:22:29	6:35	2	1:50:31	32	
finišs	6.50	39:04	6:00	2	7:22	14	8:58	101.00	11:01:33	6:32	2	1:57:53	11	1:57:53