



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Detalizēti rezultāti

**Lohrke, Ralf**

Klubs: Werne

Numurs: 3149

Posms: 101.00 km

101 km Lauf

Grupa:

Senioren M45

Kopējais laiks: 12:11:29

Ātrums: 8.28 km/h

Skrējiena izpildījums: 7:14 min/km

Vieta distancē/Kopā: 37 (no 79)

Vieta distancē/Vīrieši: 31 (no 65)

Distances labākais laiks: 8:58:12

Vieta grupā: 8(no 18)

Grupas labākais laiks: 9:26:16

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Nasse Wiese	19.50	2:07:08	6:31	7	28:22	21	28:23	19.50	2:07:08	6:31	12	0:36	64	0:36
Kühude	20.50	2:05:20	6:06	5	20:47	14	20:57	40.00	4:12:28	6:18	12		64	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:25	6:54	8	27:00	27	31:30	57.00	6:09:53	6:29	12		64	
Kühude	17.00	2:11:49	7:45	10	30:42	37	40:34	74.00	8:21:42	6:46	12		64	
Nasse Wiese	20.50	2:53:07	8:26	7	37:49	30	47:24	94.50	11:14:49	7:08	12		64	
finišs	6.50	56:40	8:43	17	23:04	62	25:45	101.00	12:11:29	7:14	8	2:45:13	31	3:13:17