



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Exploitation détaillée

### Deifuß, Holger

Association: FC Nordkirchen

Dossard: 708

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Männer M40

Temps total: 6:22:29

Vitesse: 10.51 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 6 (de 52)

Place par parcours/Hommes: 6 (de 45)

Meilleur temps dans le parcours: 5:42:02

Place par catégorie: 2(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:50:57

### 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	1:53:28	5:49	3	13:19	9	15:26	19.50	1:53:28	5:49	2	13:19	29	
Kühude	20.50	1:56:41	5:41	2	13:38	7	13:58	40.00	3:50:09	5:45	2	26:57	29	
Nasse Wiese	20.50	1:57:40	5:44	2	3:20	5	19:36	60.50	5:47:49	5:44	2	30:17	29	
Arrivée	6.50	34:40	5:19	4	1:40	10	8:18	67.00	6:22:29	5:42	2	31:32	6	40:27