



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Exploitation détaillée

Steinbach, Frank

Association: Kamen

Dossard: 798

Circuit: 42.00 km

42 km Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 4:13:23

Vitesse: 9.95 km/h

Kilométrage: 6:02 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 36)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 30)

Meilleur temps dans le parcours: 3:40:13

Place par catégorie: 2(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:48:13

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 | 1:49:48 | 5:37 | 2 | 5:20 | 9 | 13:56 | 19.50 | 1:49:48 | 5:37 | 2 | 5:20 | 20 | |
| Obersorpe | 6.50 | 45:51 | 7:03 | 2 | 5:47 | 9 | 6:22 | 26.00 | 2:35:39 | 5:59 | 2 | 11:07 | 21 | |
| Arrivée | 16.00 | 1:37:44 | 6:06 | 3 | 14:03 | 8 | 17:41 | 42.00 | 4:13:23 | 6:01 | 2 | 25:10 | 11 | 2:26:23 |