



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Exploitation détaillée

Potrafky, Heinz-Joachim

Association: LT TuS Iserlohn

Dossard: 630

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Männer M40

Temps total: 9:25:04

Vitesse: 10.72 km/h

Kilométrage: 5:35 min/km

Place par parcours/Total: 7 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 7 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:44

Place par catégorie: 1(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:25:04

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Total	Total	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.							
Nasse Wiese	19.50	1:39:40	5:06	2	0:30	6	10:58	19.50	1:39:40	5:06	1	-	33	
Kühude	20.50	1:44:23	5:05	1	-	6	11:19	40.00	3:24:03	5:06	1	-	33	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:34:08	5:32	1	-	6	13:06	57.00	4:58:11	5:13	1	-	33	
Kühude	17.00	1:39:27	5:51	1	-	8	11:38	74.00	6:37:38	5:22	1	-	33	
Nasse Wiese	20.50	2:11:57	6:26	1	-	6	20:54	94.50	8:49:35	5:36	1	-	33	
Arrivée	6.50	35:29	5:27	2	0:23	10	7:25	101.00	9:25:04	5:35	1	-	7	1:15:20