



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Exploitation détaillée

**Ruppert, Ralf**

Association: Lg Oelde/Wadersloh

Dossard: 624

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 9:32:13

Vitesse: 10.59 km/h

Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 8 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:44

Place par catégorie: 3(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:56:58

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	Hommes			km	Temps
Nasse Wiese	19.50	1:44:00	5:19	2	4:39	8	15:18	19.50	1:44:00	5:19	3	4:39	34	
Kühude	20.50	1:50:25	5:23	3	8:54	9	17:21	40.00	3:34:25	5:21	3	13:33	34	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:36:26	5:40	3	9:46	8	15:24	57.00	5:10:51	5:27	3	23:19	34	
Kühude	17.00	1:35:39	5:37	3	6:21	6	7:50	74.00	6:46:30	5:29	3	29:40	34	
Nasse Wiese	20.50	2:11:59	6:26	2	7:44	7	20:56	94.50	8:58:29	5:41	3	37:24	34	
Arrivée	6.50	33:44	5:11	2	1:34	5	5:40	101.00	9:32:13	5:39	3	35:15	8	1:22:29