



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Exploitation détaillée

**Gralka, Robert**

Association: Tri Sport Menden

Dossard: 644

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Männer M40

Temps total: 9:59:53

Vitesse: 10.10 km/h

Kilométrage: 5:56 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 9 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:44

Place par catégorie: 2(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:25:04

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Place		Retard	Total		Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps			min/km	catg.		catg.Homme	Hommes					
Nasse Wiese	19.50	1:39:10	5:05	1	-	3	10:28	19.50	1:39:10	5:05	2			35
Kühude	20.50	1:46:42	5:12	2	2:19	7	13:38	40.00	3:25:52	5:08	2	1:49		35
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:54	6:03	2	8:46	11	21:52	57.00	5:08:46	5:25	2	10:35		35
Kühude	17.00	1:46:21	6:15	2	6:54	9	18:32	74.00	6:55:07	5:36	2	17:29		35
Nasse Wiese	20.50	2:29:40	7:18	2	17:43	17	38:37	94.50	9:24:47	5:58	2	35:12		35
Arrivée	6.50	35:06	5:24	1	-	9	7:02	101.00	9:59:53	5:56	2	34:49	9	1:50:09