



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 | 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 | 1:39:10 | 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 |