



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Exploitation détaillée

Schmitz, Henning

Association: LC Duisburg

Dossard: 713

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 12:22:04

Vitesse: 8.17 km/h

Kilométrage: 7:21 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 32 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:44

Place par catégorie: 7(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:56:58

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Nasse Wiese	19.50	2:12:06	6:46	9	32:45	36	43:24	19.50	2:12:06	6:46	7	32:45	6	2:31
Kühude	20.50	2:17:41	6:42	9	36:10	30	44:37	40.00	4:29:47	6:44	7	1:08:55	6	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:04:34	7:19	8	37:54	35	43:32	57.00	6:34:21	6:55	7	1:46:49	6	
Kühude	17.00	2:13:21	7:50	7	44:03	34	45:32	74.00	8:47:42	7:07	7	2:30:52	6	
Nasse Wiese	20.50	2:55:32	8:33	7	51:17	36	1:04:29	94.50	11:43:14	7:26	7	3:22:09	6	
Arrivée	6.50	38:50	5:58	4	6:40	20	10:46	101.00	12:22:04	7:20	7	3:25:06	31	4:12:20