



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Exploitation détaillée

**Hein, Dietmar**

Association: LG Warstein-Rüthen

Dossard: 719

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 13:08:15

Vitesse: 7.69 km/h

Kilométrage: 7:48 min/km

Place par parcours/Total: 50 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 45 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:44

Place par catégorie: 9(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	2:03:39	6:20	7	24:18	23	34:57	19.50	2:03:39	6:20	9	24:18	19	
Kühude	20.50	2:12:47	6:28	8	31:16	23	39:43	40.00	4:16:26	6:24	9	55:34	19	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:07	7:39	9	43:27	42	49:05	57.00	6:26:33	6:46	9	1:39:01	19	
Kühude	17.00	2:47:20	9:50	10	1:18:02	52	1:19:31	74.00	9:13:53	7:29	9	2:57:03	19	11:34
Nasse Wiese	20.50	3:06:07	9:04	8	1:01:52	43	1:15:04	94.50	12:20:00	7:49	9	3:58:55	19	18:45
Arrivée	6.50	48:15	7:25	10	16:05	44	20:11	101.00	13:08:15	7:48	9	4:11:17	45	4:58:31