



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Exploitation détaillée

**Tuna, Manuel**

Association: TSG Helberhausen

Dossard: 1379

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 5:29:11

Vitesse: 12.21 km/h

Kilométrage: 4:55 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 118)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 95)

Meilleur temps dans le parcours: 4:51:45

Place par catégorie: 4(de 24)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:13:39

### 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	1:31:05	4:40	3	1:21	8	4:48	19.50	1:31:05	4:40	21		62	
Kühude	20.50	1:37:30	4:45	3	6:34	9	9:40	40.00	3:08:35	4:42	21		62	
Nasse Wiese	20.50	1:51:26	5:26	6	13:22	12	20:15	60.50	5:00:01	4:57	21		61	
Arrivée	6.50	29:10	4:29	4	2:29	12	4:02	67.00	5:29:11	4:54	4	15:32	10	37:26