



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Exploitation détaillée

**Herbst, Jan Martin**

Association: Bielefeld

Dossard: 1814

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M30

**Temps total: 11:01:33**

Vitesse: 9.16 km/h

Kilométrage: 6:33 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 45)

Place par parcours/Hommes: 11 (de 44)

Meilleur temps dans le parcours: 9:03:40

Place par catégorie: 2(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:03:40

### 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	1:58:12	6:03	2	14:11	11	15:54	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	35	
Kühude	20.50	2:02:54	5:59	2	21:25	13	21:25	40.00	4:01:06	6:01	2	35:36	35	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:44:13	6:07	2	23:14	8	23:14	57.00	5:45:19	6:03	2	58:50	35	
Kühude	17.00	2:07:06	7:28	2	40:18	19	40:18	74.00	7:52:25	6:23	2	1:39:08	32	
Nasse Wiese	20.50	2:30:04	7:19	2	11:23	10	26:42	94.50	10:22:29	6:35	2	1:50:31	32	
Arrivée	6.50	39:04	6:00	2	7:22	14	8:58	101.00	11:01:33	6:32	2	1:57:53	11	1:57:53