



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

Exploitation détaillée

Heuel, Markus

Association: Kirchhundem

Dossard: 1816

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M40

Temps total: 11:08:26

Vitesse: 9.07 km/h

Kilométrage: 6:37 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 45)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 44)

Meilleur temps dans le parcours: 9:03:40

Place par catégorie: 3(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:25:28

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	1:56:57	5:59	3	13:16	9	14:39	19.50	1:56:57	5:59	4	13:12	36	
Kühude	20.50	2:00:24	5:52	3	17:46	11	18:55	40.00	3:57:21	5:56	4	30:58	36	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:50:09	6:28	3	18:24	14	29:10	57.00	5:47:30	6:05	4	49:22	36	
Kühude	17.00	2:00:28	7:05	5	26:05	15	33:40	74.00	7:47:58	6:19	3	1:15:27	22	
Nasse Wiese	20.50	2:39:52	7:47	5	23:27	15	36:30	94.50	10:27:50	6:38	3	1:38:54	22	
Arrivée	6.50	40:36	6:14	5	6:35	18	10:30	101.00	11:08:26	6:37	3	1:42:58	12	2:04:46