



# 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       |