



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

## Exploitation détaillée

**Nolte, Frank**

Association: Schattenläufer Nörten

Dossard: 1837

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 12:17:34

Vitesse: 8.22 km/h

Kilométrage: 7:18 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 45)

Place par parcours/Hommes: 22 (de 44)

Meilleur temps dans le parcours: 9:03:40

Place par catégorie: 5(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:45:04

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	Hommes			km	Temps
Nasse Wiese	19.50	2:16:10	6:58	7	33:52	31	33:52	19.50	2:16:10	6:58	6	33:52	2	0:26
Kühude	20.50	2:17:30	6:42	7	32:07	25	36:01	40.00	4:33:40	6:50	6	1:05:59	1	-
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:18	6:53	5	19:04	22	36:19	57.00	6:30:58	6:51	6	1:25:03	2	
Kühude	17.00	2:07:48	7:31	4	20:00	20	41:00	74.00	8:38:46	7:00	5	1:45:03	12	
Nasse Wiese	20.50	2:59:11	8:44	6	46:43	27	55:49	94.50	11:37:57	7:23	5	2:25:56	12	
Arrivée	6.50	39:37	6:05	3	6:34	16	9:31	101.00	12:17:34	7:18	5	2:32:30	22	3:13:54