



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

### Exploitation détaillée

**Elskamp, Gregor**

Association: Central-Team DE  
Dossard: 2776

Circuit: 42.00 km  
42 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M40

Temps total: 3:18:58

Vitesse: 12.67 km/h  
Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 2 (de 56)  
Place par parcours/Hommes: 2 (de 46)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:09:35  
Place par catégorie: 1(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:18:58

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Nasse Wiese	19.50	1:33:00	4:46	2	0:04	5	52:29	19.50	1:33:00	4:46	1	-	25	52:29	19.50	1:33:00	4:46	1	-	25	52:29	19.50	1:33:00	4:46	1	-	25	52:29
Arrivée	22.50	1:45:58	4:42	1	-	2	0:17	42.00	3:18:58	4:44	1	-	2	9:23	42.00	3:18:58	4:44	1	-	2	9:23	42.00	3:18:58	4:44	1	-	2	9:23