



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

## Exploitation détaillée

**Seils, Thomas**

Association: LC Duisburg  
Dossard: 2750

Circuit: 42.00 km  
42 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M50

Temps total: 3:54:35

Vitesse: 10.74 km/h  
Kilométrage: 5:35 min/km

Place par parcours/Total: 8 (de 56)  
Place par parcours/Hommes: 8 (de 46)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:09:35  
Place par catégorie: 3(de 17)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:40:18

### 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 | 1:45:06 | 5:23   | 3     | 1:04:35 | 9      | 1:04:35 | 19.50 | 1:45:06 | 5:23   | 3     | 8:37  | 31     | 1:04:35 |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |
| Arrivée     | 22.50 | 2:09:29 | 5:45   | 4     | 5:40    | 9      | 23:48   | 42.00 | 3:54:35 | 5:35   | 3     | 14:17 | 8      | 45:00   |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |