



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:
 Seniores 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		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homm	km			Temps	min/km
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