



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

### Exploitation détaillée

**Rose, Norbert**

Association: Lauffreunde Gremmendorf  
Dossard: 2735

Circuit: 42.00 km  
42 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M45

Temps total: 4:12:46

Vitesse: 9.97 km/h  
Kilométrage: 6:01 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 56)  
Place par parcours/Hommes: 15 (de 46)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:09:35

Place par catégorie: 3(de 7)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:09:35

### 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	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Nasse Wiese	19.50	1:52:45	5:46	3	28:51	16	1:12:14								19.50	1:52:45	5:46	3	28:51	38	1:12:14								
Arrivée	22.50	2:20:01	6:13	4	34:20	14	34:20								42.00	4:12:46	6:01	3	1:03:11	15	1:03:11								