



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

### Exploitation détaillée

Hermann, Carsten

Association: :anlauf Siegen  
Dossard: 2997

Circuit: 67.00 km  
67 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M40

Temps total: 6:44:58

Vitesse: 9.93 km/h  
Kilométrage: 6:02 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 46)  
Place par parcours/Hommes: 11 (de 37)  
Meilleur temps dans le parcours: 5:06:44

Place par catégorie: 3(de 11)  
Meilleur temps dans la catégorie: 5:20:45

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Nasse Wiese	19.50	1:56:27	5:58	3	18:36	11	26:27	19.50	1:56:27	5:58	3	18:36	30	
Kühude	20.50	2:00:59	5:54	2	22:24	11	30:38	40.00	3:57:26	5:56	3	41:00	30	
Nasse Wiese	20.50	2:15:38	6:36	3	39:13	14	39:13	60.50	6:13:04	6:09	3	1:20:13	30	
Arrivée	6.50	31:54	4:54	3	4:00	7	5:15	67.00	6:44:58	6:02	3	1:24:13	11	1:38:14