



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Exploitation détaillée

### Sprang, Holger

Association: Aachen

Dossard: 3013

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 6:50:16

Vitesse: 9.80 km/h

Kilométrage: 6:07 min/km

Place par parcours/Total: 13 (de 46)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 37)

Meilleur temps dans le parcours: 5:06:44

Place par catégorie: 4(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:06:44

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Nasse Wiese	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	14	30:17	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	32	
Kühude	20.50	2:00:51	5:53	4	28:32	10	30:30	40.00	4:01:08	6:01	4	58:49	32	
Nasse Wiese	20.50	2:14:06	6:32	4	36:20	12	37:41	60.50	6:15:14	6:12	4	1:35:09	32	
Arrivée	6.50	35:02	5:23	3	8:23	13	8:23	67.00	6:50:16	6:07	4	1:43:32	13	1:43:32