



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

### Exploitation détaillée

**Rademacher, Frank**

Association: Elektro Bongard  
Dossard: 2732

Circuit: 42.00 km  
42 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M40

Temps total: 4:36:10

Vitesse: 9.12 km/h  
Kilométrage: 6:35 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 56)  
Place par parcours/Hommes: 23 (de 46)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:09:35  
Place par catégorie: 3(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:18:58

### 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.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes		
Nasse Wiese	19.50	2:04:54	6:24	3	31:58	23	1:24:23	19.50	2:04:54	6:24	3	31:54	13	1:24:23	19.50	2:04:54	6:24	3	31:54	13	1:24:23	19.50	2:04:54	6:24	3	31:54	13	1:24:23
Arrivée	22.50	2:31:16	6:43	4	45:18	24	45:35	42.00	4:36:10	6:34	3	1:17:12	23	1:26:35	42.00	4:36:10	6:34	3	1:17:12	23	1:26:35	42.00	4:36:10	6:34	3	1:17:12	23	1:26:35