



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

## Exploitation détaillée

### Sprang, Sonja

Association: Aachen  
Dossard: 3012

Circuit: 67.00 km  
67 km Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W40

Temps total: 7:46:26

Vitesse: 8.62 km/h  
Kilométrage: 6:58 min/km

Place par parcours/Total: 28 (de 46)  
Place par parcours/Femmes: 4 (de 9)  
Meilleur temps dans le parcours: 6:51:38  
Place par catégorie: 1(de 1)  
Meilleur temps dans la catégorie: 7:46:26

### 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.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Nasse Wiese	19.50	2:12:20	6:47	1	-	2	4:45	19.50	2:12:20	6:47	1	-	4	4:45	19.50	2:12:20	6:47	1	-	4	4:45	19.50	2:12:20	6:47	1	-	4	4:45
Kühude	20.50	2:18:47	6:46	1	-	4	16:43	40.00	4:31:07	6:46	1	-	4	21:28	40.00	4:31:07	6:46	1	-	4	21:28	40.00	4:31:07	6:46	1	-	4	21:28
Nasse Wiese	20.50	2:33:35	7:29	1	-	5	24:09	60.50	7:04:42	7:01	1	-	4	45:37	60.50	7:04:42	7:01	1	-	4	45:37	60.50	7:04:42	7:01	1	-	4	45:37
Arrivée	6.50	41:44	6:25	1	-	5	9:11	67.00	7:46:26	6:57	1	-	4	54:48	67.00	7:46:26	6:57	1	-	4	54:48	67.00	7:46:26	6:57	1	-	4	54:48