



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

Exploitation détaillée

Albrecht, Frank

Association: Menden

Dossard: 3144

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Senioren M50

Temps total: 8:21:29

Vitesse: 8.02 km/h

Kilométrage: 7:29 min/km

Place par parcours/Total: 35 (de 46)

Place par parcours/Hommes: 30 (de 37)

Meilleur temps dans le parcours: 5:06:44

Place par catégorie: 5(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 6:25:52

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	2:09:22	6:38	4	22:36	18	39:22	19.50	2:09:22	6:38	5	22:36	12	
Kühude	20.50	2:31:46	7:24	5	34:34	33	1:01:25	40.00	4:41:08	7:01	5	57:10	12	9:15
Nasse Wiese	20.50	2:57:56	8:40	6	1:16:22	34	1:21:31	60.50	7:39:04	7:35	5	1:44:25	12	25:20
Arrivée	6.50	42:25	6:31	4	11:12	29	15:46	67.00	8:21:29	7:29	5	1:55:37	30	3:14:45