



## 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

### Exploitation détaillée

**Gralka, Robert**

Association: Tri Sport Menden

Dossard: 3039

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M40

Temps total: 9:36:01

Vitesse: 10.52 km/h

Kilométrage: 5:42 min/km

Place par parcours/Total: 3 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 3 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 2(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:58:12

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homm	Hommes			km	Temps
Nasse Wiese	19.50	1:49:36	5:37	3	10:51	4	10:51	19.50	1:49:36	5:37	2	10:51	36	
Kühude	20.50	1:52:17	5:28	3	7:54	4	7:54	40.00	3:41:53	5:32	2	18:45	36	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:35:23	5:36	3	9:28	4	9:28	57.00	5:17:16	5:33	2	28:13	36	
Kühude	17.00	1:37:38	5:44	2	6:23	2	6:23	74.00	6:54:54	5:36	2	34:36	36	
Nasse Wiese	20.50	2:07:57	6:14	2	2:14	2	2:14	94.50	9:02:51	5:44	2	36:50	36	
Arrivée	6.50	33:10	5:06	4	0:59	7	2:15	101.00	9:36:01	5:42	2	37:49	3 37:49	