



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Exploitation détaillée

**Lipsky, Manfred**

Association: Tusem Essen

Dossard: 3006

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M40

Temps total: 9:49:17

Vitesse: 10.28 km/h

Kilométrage: 5:50 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 4 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 3(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:58:12

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.		catg.Homm	Hommes				
Nasse Wiese	19.50	1:43:29	5:18	2	4:44	3	4:44	19.50	1:43:29	5:18	3	4:44	37	
Kühude	20.50	1:44:54	5:07	2	0:31	3	0:31	40.00	3:28:23	5:12	3	5:15	37	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:35:06	5:35	2	9:11	3	9:11	57.00	5:03:29	5:19	3	14:26	37	
Kühude	17.00	1:44:46	6:09	4	13:31	7	13:31	74.00	6:48:15	5:31	3	27:57	37	
Nasse Wiese	20.50	2:28:44	7:15	4	23:01	10	23:01	94.50	9:16:59	5:53	3	50:58	37	
Arrivée	6.50	32:18	4:58	2	0:07	4	1:23	101.00	9:49:17	5:50	3	51:05	4	51:05