



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

### Exploitation détaillée

**Arndt, Oliver**

Association: BSG Springorum Bochum  
Dossard: 3024

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M40

Temps total: 10:35:58

Vitesse: 9.53 km/h  
Kilométrage: 6:18 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 79)  
Place par parcours/Hommes: 8 (de 65)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12  
Place par catégorie: 5(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 8:58:12

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	1:51:07	5:41	4	12:22	5	12:22	19.50	1:51:07	5:41	5	12:22	41		
Kühude	20.50	1:53:28	5:32	5	9:05	6	9:05	40.00	3:44:35	5:36	5	21:27	41		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:43:58	6:06	5	18:03	9	18:03	57.00	5:28:33	5:45	5	39:30	41		
Kühude	17.00	1:53:37	6:40	5	22:22	16	22:22	74.00	7:22:10	5:58	5	1:01:52	41		
Nasse Wiese	20.50	2:36:34	7:38	5	30:51	20	30:51	94.50	9:58:44	6:20	5	1:32:43	41		
Arrivée	6.50	37:14	5:43	5	5:03	17	6:19	101.00	10:35:58	6:17	5	1:37:46	8	1:37:46	