



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

### Exploitation détaillée

Heuel, Markus

Association: Kirchhundem  
Dossard: 3049

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M45

Temps total: 10:37:21

Vitesse: 9.51 km/h  
Kilométrage: 6:19 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 79)  
Place par parcours/Hommes: 9 (de 65)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 3(de 18)  
Meilleur temps dans la catégorie: 9:26:16

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Nasse Wiese	19.50	2:00:14	6:09	4	21:28	12	21:29	19.50	2:00:14	6:09	17		42		
Kühude	20.50	2:00:09	5:51	3	15:36	9	15:46	40.00	4:00:23	6:00	17		42		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:46:28	6:15	3	16:03	13	20:33	57.00	5:46:51	6:05	17		42		
Kühude	17.00	1:52:20	6:36	4	11:13	14	21:05	74.00	7:39:11	6:12	17		42		
Nasse Wiese	20.50	2:21:04	6:52	2	5:46	6	15:21	94.50	10:00:15	6:21	17		42		
Arrivée	6.50	37:06	5:42	3	3:30	16	6:11	101.00	10:37:21	6:18	3	1:11:05	9	1:39:09	