



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

### Exploitation détaillée

**Lech, Hardy**

Association: Coaching&Supervision Oberhausen  
Dossard: 3064

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M55

Temps total: 11:00:38

Vitesse: 9.17 km/h  
Kilométrage: 6:32 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 79)  
Place par parcours/Hommes: 14 (de 65)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 1(de 7)  
Meilleur temps dans la catégorie: 11:00:38

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	2:12:12	6:46	3	2:54	30	33:27	19.50	2:12:12	6:46	1	-	47	5:40	
Kühude	20.50	2:06:28	6:10	1	-	15	22:05	40.00	4:18:40	6:28	1	-	47		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:49:31	6:26	1	-	16	23:36	57.00	6:08:11	6:27	1	-	47		
Kühude	17.00	1:53:27	6:40	1	-	15	22:12	74.00	8:01:38	6:30	1	-	47		
Nasse Wiese	20.50	2:22:54	6:58	1	-	7	17:11	94.50	10:24:32	6:36	1	-	47		
Arrivée	6.50	36:06	5:33	1	-	11	5:11	101.00	11:00:38	6:32	1	-	14	2:02:26	