



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Exploitation détaillée

**Lohrke, Ralf**

Association: Werne

Dossard: 3149

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 12:11:29

Vitesse: 8.28 km/h

Kilométrage: 7:14 min/km

Place par parcours/Total: 37 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 31 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 8(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:26:16

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard	
	km	Temps			catg.Homme	Hommes			km	Temps					min/km
Nasse Wiese	19.50	2:07:08	6:31	7	28:22	21	28:23		19.50	2:07:08	6:31	12	0:36	64	0:36
Kühude	20.50	2:05:20	6:06	5	20:47	14	20:57		40.00	4:12:28	6:18	12		64	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:25	6:54	8	27:00	27	31:30		57.00	6:09:53	6:29	12		64	
Kühude	17.00	2:11:49	7:45	10	30:42	37	40:34		74.00	8:21:42	6:46	12		64	
Nasse Wiese	20.50	2:53:07	8:26	7	37:49	30	47:24		94.50	11:14:49	7:08	12		64	
Arrivée	6.50	56:40	8:43	17	23:04	62	25:45		101.00	12:11:29	7:14	8	2:45:13	31	3:13:17