



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Exploitation détaillée

**Polzius, Frank**

Association: Düsseldorf

Dossard: 3153

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 12:36:08

Vitesse: 8.01 km/h

Kilométrage: 7:29 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 36 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 9(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:26:16

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

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	2:12:16	6:46	9	33:30	32	33:31	19.50	2:12:16	6:46	11	5:44	15	5:44
Kühude	20.50	2:19:02	6:46	9	34:29	34	34:39	40.00	4:31:18	6:46	11	4:27	15	4:27
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:00:41	7:05	9	30:16	34	34:46	57.00	6:31:59	6:52	11		15	
Kühude	17.00	2:02:35	7:12	7	21:28	25	31:20	74.00	8:34:34	6:57	11		15	
Nasse Wiese	20.50	3:08:25	9:11	16	53:07	53	1:02:42	94.50	11:42:59	7:26	11		15	
Arrivée	6.50	53:09	8:10	15	19:33	58	22:14	101.00	12:36:08	7:29	9	3:09:52	36	3:37:56