



# 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 Hommes | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes |
| 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       |