



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

## Exploitation détaillée

**Paczkowski, Dirk**

Association: Marathon Soest e. V.  
Dossard: 3073

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M50

**Temps total: 12:44:01**

Vitesse: 7.93 km/h  
Kilométrage: 7:34 min/km

Place par parcours/Total: 50 (de 79)  
Place par parcours/Hommes: 40 (de 65)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 11(de 20)  
Meilleur temps dans la catégorie: 10:50:13

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	2:20:38	7:12	11	27:31	40	41:53	19.50	2:20:38	7:12	1	-	11	14:06	
Kühude	20.50	2:19:04	6:47	11	18:18	35	34:41	40.00	4:39:42	6:59	1	-	11	12:51	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:59:45	7:02	11	14:04	32	33:50	57.00	6:39:27	7:00	1	-	11	5:17	
Kühude	17.00	2:05:42	7:23	10	20:31	28	34:27	74.00	8:45:09	7:05	1	-	11		
Nasse Wiese	20.50	3:08:39	9:12	17	40:36	54	1:02:56	94.50	11:53:48	7:33	1	-	11	0:45	
Arrivée	6.50	50:13	7:43	19	19:18	52	19:18	101.00	12:44:01	7:33	11	1:53:48	40	3:45:49	