



## 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

### Exploitation détaillée

**Tuna, Manuel**

Association: TSG Helberhausen

Dossard: 3020

Circuit: 67.00 km

67 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 5:06:44

Vitesse: 13.11 km/h

Kilométrage: 4:35 min/km

Place par parcours/Total: 1 (de 46)

Place par parcours/Hommes: 1 (de 37)

Meilleur temps dans le parcours: 5:06:44

Place par catégorie: 1(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 5:06:44

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	
Nasse Wiese	19.50	1:30:00	4:36	1	-	1	-	19.50	1:30:00	4:36	1	-	1	-	19.50	1:30:00	4:36	1	-	1	-	19.50	1:30:00	4:36	1	-	1	-	29
Kühude	20.50	1:32:19	4:30	1	-	2	1:58	40.00	3:02:19	4:33	1	-	2	1:58	40.00	3:02:19	4:33	1	-	2	1:58	40.00	3:02:19	4:33	1	-	2	1:58	29
Nasse Wiese	20.50	1:37:46	4:46	1	-	2	1:21	60.50	4:40:05	4:37	1	-	2	1:21	60.50	4:40:05	4:37	1	-	2	1:21	60.50	4:40:05	4:37	1	-	2	1:21	29
Arrivée	6.50	26:39	4:05	1	-	1	-	67.00	5:06:44	4:34	1	-	1	-	67.00	5:06:44	4:34	1	-	1	-	67.00	5:06:44	4:34	1	-	1	-	-