



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

## Exploitation détaillée

Neuhaus, Carsten

Association: Langenhagen  
Dossard: 3069

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M45

Temps total: 13:00:47

Vitesse: 7.76 km/h  
Kilométrage: 7:44 min/km

Place par parcours/Total: 55 (de 79)  
Place par parcours/Hommes: 44 (de 65)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12  
Place par catégorie: 12(de 18)  
Meilleur temps dans la catégorie: 9:26:16

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	2:21:33	7:15	11	42:47	43	42:48	19.50	2:21:33	7:15	8	15:01	7	15:01	
Kühude	20.50	2:26:41	7:09	13	42:08	51	42:18	40.00	4:48:14	7:12	8	21:23	7	21:23	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:07:00	7:28	11	36:35	44	41:05	57.00	6:55:14	7:17	8	21:04	7	21:04	
Kühude	17.00	2:15:15	7:57	13	34:08	41	44:00	74.00	9:10:29	7:26	8	21:36	7	21:36	
Nasse Wiese	20.50	3:01:01	8:49	10	45:43	40	55:18	94.50	12:11:30	7:44	8	18:27	7	18:27	
Arrivée	6.50	49:17	7:34	11	15:41	51	18:22	101.00	13:00:47	7:43	12	3:34:31	44	4:02:35	