



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

## Exploitation détaillée

**Grittner, Werner**

Association: LC Duisburg

Dossard: 3041

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M50

Temps total: 13:03:29

Vitesse: 7.73 km/h

Kilométrage: 7:46 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 47 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 14(de 20)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:50:13

### 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	2:25:03	7:26	17	31:56	54	46:18	19.50	2:25:03	7:26	7	4:25	3	18:31
Kühude	20.50	2:25:17	7:05	15	24:31	47	40:54	40.00	4:50:20	7:15	7	10:38	3	23:29
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:05:45	7:23	15	20:04	43	39:50	57.00	6:56:05	7:17	7	16:38	3	21:55
Kühude	17.00	2:20:56	8:17	14	35:45	48	49:41	74.00	9:17:01	7:31	7	31:52	3	28:08
Nasse Wiese	20.50	3:01:10	8:50	13	33:07	43	55:27	94.50	12:18:11	7:48	7	24:23	3	25:08
Arrivée	6.50	45:18	6:58	12	14:23	38	14:23	101.00	13:03:29	7:45	14	2:13:16	47	4:05:17