



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

Exploitation détaillée

Helle, Friedrich

Association: Lage
Dossard: 3047

Circuit: 101.00 km
101 km Lauf

Catégorie:
Senioren M45

Temps total: 13:20:56

Vitesse: 7.57 km/h
Kilométrage: 7:56 min/km

Place par parcours/Total: 64 (de 79)
Place par parcours/Hommes: 53 (de 65)
Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 15(de 18)
Meilleur temps dans la catégorie: 9:26:16

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	2:38:23	8:07	18	59:37	64	59:38	19.50	2:38:23	8:07	5	31:51	21	31:51	19.50	2:38:23	8:07	5	31:51	21	31:51	19.50	2:38:23	8:07	5	31:51	21	31:51
Kühude	20.50	2:31:00	7:21	16	46:27	57	46:37	40.00	5:09:23	7:44	5	42:32	21	42:32	40.00	5:09:23	7:44	5	42:32	21	42:32	40.00	5:09:23	7:44	5	42:32	21	42:32
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:08:05	7:32	13	37:40	47	42:10	57.00	7:17:28	7:40	5	43:18	21	43:18	57.00	7:17:28	7:40	5	43:18	21	43:18	57.00	7:17:28	7:40	5	43:18	21	43:18
Kühude	17.00	2:14:22	7:54	11	33:15	39	43:07	74.00	9:31:50	7:43	5	42:57	21	42:57	74.00	9:31:50	7:43	5	42:57	21	42:57	74.00	9:31:50	7:43	5	42:57	21	42:57
Nasse Wiese	20.50	3:00:15	8:47	9	44:57	38	54:32	94.50	12:32:05	7:57	5	39:02	21	39:02	94.50	12:32:05	7:57	5	39:02	21	39:02	94.50	12:32:05	7:57	5	39:02	21	39:02
Arrivée	6.50	48:51	7:30	10	15:15	50	17:56	101.00	13:20:56	7:55	15	3:54:40	53	4:22:44	101.00	13:20:56	7:55	15	3:54:40	53	4:22:44	101.00	13:20:56	7:55	15	3:54:40	53	4:22:44