



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

### Exploitation détaillée

Lempkien, Uwe

Association: Homberger TV  
Dossard: 3109

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M50

Temps total: 13:50:33

Vitesse: 7.30 km/h  
Kilométrage: 8:13 min/km

Place par parcours/Total: 71 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 59 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 19(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Nasse Wiese	19.50	2:22:09	7:17	13	29:02	46	43:24	19.50	2:22:09	7:17	3	1:31	27	15:37
Kühude	20.50	2:25:50	7:06	17	25:04	50	41:27	40.00	4:47:59	7:11	3	8:17	27	21:08
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:11:25	7:43	17	25:44	53	45:30	57.00	6:59:24	7:21	3	19:57	27	25:14
Kühude	17.00	2:43:04	9:35	20	57:53	65	1:11:49	74.00	9:42:28	7:52	3	57:19	27	53:35
Nasse Wiese	20.50	3:11:54	9:21	18	43:51	59	1:06:11	94.50	12:54:22	8:11	3	1:00:34	27	1:01:19
Arrivée	6.50	56:11	8:38	20	25:16	61	25:16	101.00	13:50:33	8:13	19	3:00:20	59	4:52:21