



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

### Exploitation détaillée

Dumke, Holger

Association: BSG WAZ Essen  
Dossard: 3035

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M35

Temps total: 14:03:41

Vitesse: 7.18 km/h  
Kilométrage: 8:21 min/km

Place par parcours/Total: 74 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 61 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 5(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 11:23:21

### 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	2:20:35	7:12	5	20:24	39	41:50	19.50	2:20:35	7:12	5	8:39	29	14:03
Kühude	20.50	2:32:36	7:26	5	29:47	59	48:13	40.00	4:53:11	7:19	5	32:45	29	26:20
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:13:33	7:51	5	27:52	57	47:38	57.00	7:06:44	7:29	5	55:29	29	32:34
Kühude	17.00	2:35:13	9:07	5	33:09	61	1:03:58	74.00	9:41:57	7:51	5	1:28:38	29	53:04
Nasse Wiese	20.50	3:28:29	10:10	5	55:21	63	1:22:46	94.50	13:10:26	8:21	5	2:23:59	29	1:17:23
Arrivée	6.50	53:15	8:11	5	17:30	59	22:20	101.00	14:03:41	8:21	5	2:40:20	61	5:05:29