



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

Exploitation détaillée

Abrolat, Martin

Association: DJK Preussen 1911 Bochum
Dossard: 3156

Circuit: 101.00 km
101 km Lauf

Catégorie:
Senioren M55

Temps total: 14:27:20

Vitesse: 6.99 km/h
Kilométrage: 8:35 min/km

Place par parcours/Total: 76 (de 79)

Place par parcours/Hommes: 62 (de 65)

Meilleur temps dans le parcours: 8:58:12

Place par catégorie: 7(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 11:00:38

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	2:31:27	7:45	6	22:09	60	52:42	19.50	2:31:27	7:45	7	19:15	30	24:55
Kühude	20.50	2:40:17	7:49	7	33:49	64	55:54	40.00	5:11:44	7:47	7	53:04	30	44:53
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:27:49	8:41	7	38:18	64	1:01:54	57.00	7:39:33	8:03	7	1:31:22	30	1:05:23
Kühude	17.00	2:37:23	9:15	7	43:56	63	1:06:08	74.00	10:16:56	8:20	7	2:15:18	30	1:28:03
Nasse Wiese	20.50	3:11:59	9:21	7	49:05	60	1:06:16	94.50	13:28:55	8:33	7	3:04:23	30	1:35:52
Arrivée	6.50	58:25	8:59	7	22:19	64	27:30	101.00	14:27:20	8:35	7	3:26:42	62	5:29:08