



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

### Exploitation détaillée

Ladegast, Dieter

Association: preconGang  
Dossard: 190

Circuit: 101.00 km  
101 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M50

Temps total: 12:47:18

Vitesse: 7.90 km/h  
Kilométrage: 7:36 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 98)  
Place par parcours/Hommes: 38 (de 84)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:25:02  
Place par catégorie: 8(de 22)  
Meilleur temps dans la catégorie: 9:37:03

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	2:27:21	7:33	16	38:05	67	57:56	19.50	2:27:21	7:33	7		40		
Kühude	20.50	2:27:49	7:12	12	34:46	50	52:10	40.00	4:55:10	7:22	16		68		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:05:45	7:23	8	32:13	39	53:00	57.00	7:00:55	7:23	16		68		
Kühude	17.00	2:15:23	7:57	8	36:56	37	48:12	74.00	9:16:18	7:31	16		69		
Nasse Wiese	20.50	2:50:14	8:18	8	41:58	33	55:15	94.50	12:06:32	7:41	16		65		
Ziel	6.50	40:46	6:16	6	6:17	25	12:29	101.00	12:47:18	7:35	8	3:10:15	38	4:22:16	