



## 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

### Exploitation détaillée

**Helf, Felix**

Association: laufbruder

Dossard: 178

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M50

**Temps total: 14:17:15**

Vitesse: 7.07 km/h

Kilométrage: 8:29 min/km

Place par parcours/Total: 86 (de 98)

Place par parcours/Hommes: 73 (de 84)

Meilleur temps dans le parcours: 8:25:02

Place par catégorie: 20(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:37:03

### 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	2:27:57	7:35	19	38:41	71	58:32	19.50	2:27:57	7:35	4			32
Kühude	20.50	2:36:33	7:38	20	43:30	69	1:00:54	40.00	5:04:30	7:36	4			32
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:21:20	8:18	19	47:48	69	1:08:35	57.00	7:25:50	7:49	4	7:22	32	7:22
Kühude	17.00	2:39:49	9:24	20	1:01:22	76	1:12:38	74.00	10:05:39	8:11	4	25:49	32	25:49
Nasse Wiese	20.50	3:18:11	9:40	19	1:09:55	69	1:23:12	94.50	13:23:50	8:30	4	46:04	31	46:04
Ziel	6.50	53:25	8:13	17	18:56	60	25:08	101.00	14:17:15	8:29	20	4:40:12	73	5:52:13