



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

## Exploitation détaillée

**Metzler, Alex**

Association: Coolrunners-Germany  
Dossard: 1616

Circuit: 67.00 km  
67 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M30

**Temps total: 8:11:37**

Vitesse: 8.18 km/h  
Kilométrage: 7:20 min/km

Place par parcours/Total: 55 (de 80)  
Place par parcours/Hommes: 44 (de 60)  
Meilleur temps dans le parcours: 4:42:05  
Place par catégorie: 4(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 5:27:15

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Nasse Wiese	19.50	2:30:19	7:42	4	1:00:27	52	1:07:31	19.50	2:30:19	7:42	4	1:00:27	15	17:03	40.00	5:00:09	7:30	4	1:56:33	15	22:01	60.50	7:32:48	7:29	4	2:32:45	15	0:03
Kühude	20.50	2:29:50	7:18	4	56:06	46	1:03:45	40.00	5:00:09	7:30	4	1:56:33	15	22:01	60.50	7:32:48	7:29	4	2:32:45	15	0:03	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32
Nasse Wiese	20.50	2:32:39	7:26	4	1:05:16	38	1:05:41	60.50	7:32:48	7:29	4	2:32:45	15	0:03	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32
Ziel	6.50	38:49	5:58	3	11:37	34	14:36	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32	67.00	8:11:37	7:20	4	2:44:22	44	3:29:32