8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Exploitation détaillée

Lichtenstein, Jörg

Association: AS Neukirchen-Vluyn
Dossard: 309

Circuit: 67.00 km
67 km Lauf

Catégorie:
Senioren M45

Temps total: 8:58:03

Vitesse: 7.47 km/h
Kilométrage: 8:02 min/km

Place par parcours/Total: 69 (de 80)
Place par parcours/Hommes: 53 (de 60)
Meilleur temps dans le parcours: 4:42:05

Place par catégorie: 13(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 4:57:18

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Nasse Wiese	19.50	1:41:24	5:12	5	15:49	18	18:36	19.50	1:41:24	5:12	13	15:49	24	
Kühude	20.50	3:26:48	10:05	14	1:59:34	59	2:00:43	40.00	5:08:12	7:42	13	2:13:55	24	30:04
Nasse Wiese	20.50	1:39:10	4:50	2	2:26	6	12:12	60.50	6:47:22	6:44	13	2:16:21	23	
Ziel	6.50	2:10:41	20:06	14	1:44:24	57	1:46:28	67.00	8:58:03	8:01	13	4:00:45	53	4:15:58