



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Exploitation détaillée

Steinbach, Frank

Association: DUV / Endorphinjunkies Dortmund

Dossard: 298

Circuit: 101.00 km

101 km Lauf

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 10:38:57

Vitesse: 9.48 km/h

Kilométrage: 6:20 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 98)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 84)

Meilleur temps dans le parcours: 8:25:02

Place par catégorie: 4(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:25:02

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape min/km | Place catg. | Retard | | Place catg.Homme | Retard Hommes | Total | | Place catg. | Retard | |
|-----------------|-------|---------|-----------------|----------------|------------|--------|---------------------|------------------|----------|-------|----------------|------------|------------|
| | km | Temps | | | catg.Homme | Hommes | | | km | Temps | | catg.Homme | Hommes |
| Nasse Wiese | 19.50 | 2:01:20 | 6:13 | 4 | 31:55 | 19 | 31:55 | 19.50 | 2:01:20 | 6:13 | 4 | 31:55 | 55 |
| Kühude | 20.50 | 2:02:39 | 5:58 | 4 | 27:00 | 16 | 27:00 | 40.00 | 4:03:59 | 6:05 | 4 | 58:55 | 55 |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00 | 1:47:08 | 6:18 | 3 | 22:59 | 12 | 34:23 | 57.00 | 5:51:07 | 6:09 | 4 | 1:21:54 | 55 |
| Kühude | 17.00 | 1:48:21 | 6:22 | 3 | 18:23 | 8 | 21:10 | 74.00 | 7:39:28 | 6:12 | 4 | 1:40:17 | 55 |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:21:51 | 6:55 | 3 | 26:52 | 9 | 26:52 | 94.50 | 10:01:19 | 6:21 | 4 | 2:07:09 | 53 |
| Ziel | 6.50 | 37:38 | 5:47 | 4 | 6:46 | 13 | 9:21 | 101.00 | 10:38:57 | 6:19 | 4 | 2:13:55 | 10 2:13:55 |