



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		Place catg.Homme	Retard Hommes
	km	Temps			catg.Homme	Hommes			km	Temps		min/km	catg.Homme		
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