



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Laur, Rüdiger

Verein: LT Bittermark Dortmund
Startnummer: 769

Strecke: 42,00 km
42 km Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 3:48:13

Geschwindigkeit: 11,04 km/h
Laufleistung: 5:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 2 (von 36)

Strecken-Platzierung/Männer: 2 (von 30)

Bestzeit der Strecke: 3:40:13

Kategorie-Platzierung: 1(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 3:48:13

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Nasse Wiese	19,50	1:44:28	5:21	1	-	5	8:36	19,50	1:44:28	5:21	1	-	29	
Obersorpe	6,50	40:04	6:09	1	-	2	0:35	26,00	2:24:32	5:33	1	-	29	
Ziel	16,00	1:23:41	5:13	1	-	2	3:38	42,00	3:48:13	5:26	1	-	3	2:01:13