



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Rauscheit, Frank

Verein: Sportfreund Alsdorf
Startnummer: 796

Strecke: 42,00 km
42 km Lauf

Kategorie:
Männer M35

Gesamt-Zeit: 3:51:49

Geschwindigkeit: 10,87 km/h
Laufleistung: 5:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 36)
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 30)
Bestzeit der Strecke: 3:40:13

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 3:51:49

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split		Split min/km	Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
	km	Zeit		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	1:48:39	5:34	2	9:40	8	12:47	19,50	1:48:39	5:34	1	-	28		
Obersorpe	6,50	43:07	6:38	2	0:58	4	3:38	26,00	2:31:46	5:50	1	-	28		
Ziel	16,00	1:20:03	5:00	1	-	1	-	42,00	3:51:49	5:31	1	-	4	2:04:49	