



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Steinbach, Frank

Verein: Kamen
Startnummer: 798

Strecke: 42,00 km
42 km Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 4:13:23

Geschwindigkeit: 9,95 km/h
Laufleistung: 6:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 36)

Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 30)

Bestzeit der Strecke: 3:40:13

Kategorie-Platzierung: 2(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 3:48:13

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Nasse Wiese	19,50	1:49:48	5:37	2	5:20	9	13:56	19,50	1:49:48	5:37	2	5:20	20	
Obersorpe	6,50	45:51	7:03	2	5:47	9	6:22	26,00	2:35:39	5:59	2	11:07	21	
Ziel	16,00	1:37:44	6:06	3	14:03	8	17:41	42,00	4:13:23	6:01	2	25:10	11	2:26:23