



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Hardenack, Frank

Verein: Neuenkleusheim

Startnummer: 632

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M35

Gesamt-Zeit: 8:09:44

Geschwindigkeit: 12,37 km/h

Laufleistung: 4:51 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 1 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 1 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 8:09:44

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Nasse Wiese	19,50	1:28:42	4:32	1	-	1	-	19,50	1:28:42	4:32	1	-	40	
Kühude	20,50	1:33:04	4:32	1	-	1	-	40,00	3:01:46	4:32	1	-	40	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:21:02	4:46	1	-	1	-	57,00	4:22:48	4:36	1	-	40	
Kühude	17,00	1:27:49	5:09	1	-	1	-	74,00	5:50:37	4:44	1	-	40	
Nasse Wiese	20,50	1:51:03	5:25	1	-	1	-	94,50	7:41:40	4:53	1	-	40	
Ziel	6,50	28:04	4:19	1	-	1	-	101,00	8:09:44	4:50	1	-	1	-