



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Gutmann, Hagen

Verein: Essen

Startnummer: 657

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 9:20:41

Geschwindigkeit: 10,81 km/h

Laufleistung: 5:33 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 6 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 6 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 2(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 8:56:58

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	1:47:12	5:29	3	7:51	9	18:30	19,50	1:47:12	5:29	2	7:51	32	
Kühude	20,50	1:48:00	5:16	2	6:29	8	14:56	40,00	3:35:12	5:22	2	14:20	32	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:29:00	5:14	2	2:20	5	7:58	57,00	5:04:12	5:20	2	16:40	32	
Kühude	17,00	1:31:32	5:23	2	2:14	4	3:43	74,00	6:35:44	5:20	2	18:54	32	
Nasse Wiese	20,50	2:12:47	6:28	3	8:32	8	21:44	94,50	8:48:31	5:35	2	27:26	32	
Ziel	6,50	32:10	4:56	1	-	3	4:06	101,00	9:20:41	5:33	2	23:43	6	1:10:57