



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Ruppert, Ralf

Verein: Lg Oelde/Wadersloh

Startnummer: 624

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 9:32:13

Geschwindigkeit: 10,59 km/h

Laufleistung: 5:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 3(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	1:44:00	5:19	2	4:39	8	15:18	19,50	1:44:00	5:19	3	4:39	34	
Kühude	20,50	1:50:25	5:23	3	8:54	9	17:21	40,00	3:34:25	5:21	3	13:33	34	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:36:26	5:40	3	9:46	8	15:24	57,00	5:10:51	5:27	3	23:19	34	
Kühude	17,00	1:35:39	5:37	3	6:21	6	7:50	74,00	6:46:30	5:29	3	29:40	34	
Nasse Wiese	20,50	2:11:59	6:26	2	7:44	7	20:56	94,50	8:58:29	5:41	3	37:24	34	
Ziel	6,50	33:44	5:11	2	1:34	5	5:40	101,00	9:32:13	5:39	3	35:15	8	1:22:29