



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Gralka, Robert

Verein: Tri Sport Menden

Startnummer: 644

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M40

Gesamt-Zeit: 9:59:53

Geschwindigkeit: 10,10 km/h

Laufleistung: 5:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 9:25:04

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	1:39:10	5:05	1	-	3	10:28	19,50	1:39:10	5:05	2			35
Kühude	20,50	1:46:42	5:12	2	2:19	7	13:38	40,00	3:25:52	5:08	2	1:49		35
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:42:54	6:03	2	8:46	11	21:52	57,00	5:08:46	5:25	2	10:35		35
Kühude	17,00	1:46:21	6:15	2	6:54	9	18:32	74,00	6:55:07	5:36	2	17:29		35
Nasse Wiese	20,50	2:29:40	7:18	2	17:43	17	38:37	94,50	9:24:47	5:58	2	35:12		35
Ziel	6,50	35:06	5:24	1	-	9	7:02	101,00	9:59:53	5:56	2	34:49	9	1:50:09