



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

Detailauswertung

Gräwe, Detlef

Verein: Tri-As Hamm

Startnummer: 645

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M55

Gesamt-Zeit: 11:12:19

Geschwindigkeit: 9,01 km/h

Laufleistung: 6:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 16 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 11:12:19

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	1:55:26	5:55	3	3:51	18	26:44	19,50	1:55:26	5:55	1	-	42	
Kühude	20,50	2:08:39	6:16	2	2:06	17	35:35	40,00	4:04:05	6:06	1	-	42	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:51:40	6:34	1	-	14	30:38	57,00	5:55:45	6:14	1	-	42	
Kühude	17,00	2:03:03	7:14	1	-	20	35:14	74,00	7:58:48	6:28	1	-	42	
Nasse Wiese	20,50	2:37:57	7:42	1	-	20	46:54	94,50	10:36:45	6:44	1	-	42	
Ziel	6,50	35:34	5:28	1	-	12	7:30	101,00	11:12:19	6:39	1	-	16	3:02:35