



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Detailauswertung

Schmitz, Henning

Verein: LC Duisburg

Startnummer: 713

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 12:22:04

Geschwindigkeit: 8,17 km/h

Laufleistung: 7:21 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 59)

Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 8:09:44

Kategorie-Platzierung: 7(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	2:12:06	6:46	9	32:45	36	43:24	19,50	2:12:06	6:46	7	32:45	6	2:31
Kühude	20,50	2:17:41	6:42	9	36:10	30	44:37	40,00	4:29:47	6:44	7	1:08:55	6	
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:04:34	7:19	8	37:54	35	43:32	57,00	6:34:21	6:55	7	1:46:49	6	
Kühude	17,00	2:13:21	7:50	7	44:03	34	45:32	74,00	8:47:42	7:07	7	2:30:52	6	
Nasse Wiese	20,50	2:55:32	8:33	7	51:17	36	1:04:29	94,50	11:43:14	7:26	7	3:22:09	6	
Ziel	6,50	38:50	5:58	4	6:40	20	10:46	101,00	12:22:04	7:20	7	3:25:06	31	4:12:20