



**Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch**  
 Bödefeld / 19.05.2012

**Detailauswertung**

**Tuna, Manuel**

Verein: TSG Helberhausen  
 Startnummer: 1379

Strecke: 67,00 km  
 67 km Lauf

Kategorie:  
 Senioren M45

**Gesamt-Zeit: 5:29:11**

Geschwindigkeit: 12,21 km/h  
 Laufleistung: 4:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 10 (von 118)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 95)  
 Bestzeit der Strecke: 4:51:45

Kategorie-Platzierung: 4(von 24)  
 Bestzeit in der Kategorie: 5:13:39

**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 | 1:31:05 | 4:40   | 3             | 1:21  | 8      | 4:48   | 19,50  | 1:31:05 | 4:40   | 21   |       |        | 62     |
| Kühude      | 20,50 | 1:37:30 | 4:45   | 3             | 6:34  | 9      | 9:40   | 40,00  | 3:08:35 | 4:42   | 21   |       |        | 62     |
| Nasse Wiese | 20,50 | 1:51:26 | 5:26   | 6             | 13:22 | 12     | 20:15  | 60,50  | 5:00:01 | 4:57   | 21   |       |        | 61     |
| Ziel        | 6,50  | 29:10   | 4:29   | 4             | 2:29  | 12     | 4:02   | 67,00  | 5:29:11 | 4:54   | 4    | 15:32 | 10     | 37:26  |