



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