



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Helferich, Gernot

Verein: LTF Marpingen

Startnummer: 1321

Strecke: 67,00 km

67 km Lauf

Kategorie:

Senioren M40

Gesamt-Zeit: 5:56:26

Geschwindigkeit: 11,28 km/h

Laufleistung: 5:19 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 118)

Strecken-Platzierung/Männer: 16 (von 95)

Bestzeit der Strecke: 4:51:45

Kategorie-Platzierung: 3(von 20)

Bestzeit in der Kategorie: 4:58:11

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	1:36:54	4:58	3	9:21	10	10:37	19,50	1:36:54	4:58	18			56
Kühude	20,50	1:42:47	5:00	3	14:57	13	14:57	40,00	3:19:41	4:59	18			56
Nasse Wiese	20,50	2:04:09	6:03	4	27:24	24	32:58	60,50	5:23:50	5:21	18			55
Ziel	6,50	32:36	5:00	5	6:33	26	7:28	67,00	5:56:26	5:19	3	58:15	16	1:04:41