



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Laur, Rüdiger

Verein: LT Bittermark Dortmund

Startnummer: 1067

Strecke: 42,00 km

42 km Lauf

Kategorie:

Senioren M45

Gesamt-Zeit: 4:10:42

Geschwindigkeit: 10,05 km/h

Laufleistung: 5:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 6 (von 46)

Strecken-Platzierung/Männer: 6 (von 36)

Bestzeit der Strecke: 3:25:57

Kategorie-Platzierung: 4(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 3:40:43

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	1:58:30	6:04	5	20:26	10	26:47	19,50	1:58:30	6:04	4	20:26	24	
Obersorpe	8,00	43:45	5:28	4	3:49	5	5:32	27,50	2:42:15	5:54	4	24:15	24	
Ziel	14,50	1:28:27	6:06	3	5:44	4	12:26	42,00	4:10:42	5:58	4	29:59	6	44:45