



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Lech, Hardy

Verein: COACHING&SUPERVISION Oberhausen
 Startnummer: 1827

Strecke: 101,00 km
 101 km Lauf

Kategorie:
 Senioren M55

Gesamt-Zeit: 10:56:24

Geschwindigkeit: 9,23 km/h
 Laufleistung: 6:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 7 (von 45)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 44)

Bestzeit der Strecke: 9:03:40

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 10:56:24

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	2:07:59	6:33	3	24:11	19	25:41	19,50	2:07:59	6:33	1	-	31	
Kühude	20,50	2:07:27	6:13	3	24:50	18	25:58	40,00	4:15:26	6:23	1	-	31	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:50:02	6:28	3	18:14	13	29:03	57,00	6:05:28	6:24	1	-	31	
Kühude	17,00	1:52:50	6:38	1	-	6	26:02	74,00	7:58:18	6:27	1	-	28	
Nasse Wiese	20,50	2:21:19	6:53	1	-	8	17:57	94,50	10:19:37	6:33	1	-	28	
Ziel	6,50	36:47	5:39	1	-	7	6:41	101,00	10:56:24	6:29	1	-	7	1:52:44