



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 |