



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Jug, Toni

Verein: VFL Ahaus
 Startnummer: 1820

Strecke: 101,00 km
 101 km Lauf

Kategorie:
 Senioren M45

Gesamt-Zeit: 10:58:51

Geschwindigkeit: 9,20 km/h
 Laufleistung: 6:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 45)
 Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 44)
 Bestzeit der Strecke: 9:03:40

Kategorie-Platzierung: 2(von 10)
 Bestzeit in der Kategorie: 9:45:04

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Nasse Wiese	19,50	1:57:15	6:00	3	14:57	10	14:57	19,50	1:57:15	6:00	3	14:57	33	
Kühude	20,50	1:57:04	5:42	2	11:41	8	15:35	40,00	3:54:19	5:51	3	26:38	33	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:45:18	6:11	2	7:04	9	24:19	57,00	5:39:37	5:57	3	33:42	33	
Kühude	17,00	1:56:40	6:51	2	8:52	9	29:52	74,00	7:36:17	6:09	2	42:34	30	
Nasse Wiese	20,50	2:43:52	7:59	3	31:24	17	40:30	94,50	10:20:09	6:33	2	1:08:08	30	
Ziel	6,50	38:42	5:57	2	5:39	12	8:36	101,00	10:58:51	6:31	2	1:13:47	9	1:55:11