



**Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch**  
Bödefeld / 19.05.2012

**Detailauswertung**

**Heuel, Markus**

Verein: Kirchhundem  
Startnummer: 1816

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M40

**Gesamt-Zeit: 11:08:26**

Geschwindigkeit: 9,07 km/h  
Laufleistung: 6:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 45)

Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 44)

Bestzeit der Strecke: 9:03:40

Kategorie-Platzierung: 3(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 9:25:28

**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	1:56:57	5:59	3	13:16	9	14:39	19,50	1:56:57	5:59	4	13:12	36	
Kühude	20,50	2:00:24	5:52	3	17:46	11	18:55	40,00	3:57:21	5:56	4	30:58	36	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:50:09	6:28	3	18:24	14	29:10	57,00	5:47:30	6:05	4	49:22	36	
Kühude	17,00	2:00:28	7:05	5	26:05	15	33:40	74,00	7:47:58	6:19	3	1:15:27	22	
Nasse Wiese	20,50	2:39:52	7:47	5	23:27	15	36:30	94,50	10:27:50	6:38	3	1:38:54	22	
Ziel	6,50	40:36	6:14	5	6:35	18	10:30	101,00	11:08:26	6:37	3	1:42:58	12	2:04:46