



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Ahlers, Manfred

Verein: Tri-Cops Warstein
 Startnummer: 1801

Strecke: 101,00 km
 101 km Lauf

Kategorie:
 Senioren M40

Gesamt-Zeit: 11:28:23

Geschwindigkeit: 8,80 km/h
 Laufleistung: 6:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 45)

Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 44)

Bestzeit der Strecke: 9:03:40

Kategorie-Platzierung: 4(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	2:05:03	6:24	4	21:22	15	22:45	19,50	2:05:03	6:24	5	21:18	39	
Kühude	20,50	2:13:22	6:30	4	30:44	21	31:53	40,00	4:18:25	6:27	5	52:02	39	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:52:38	6:37	4	20:53	16	31:39	57,00	6:11:03	6:30	5	1:12:55	39	
Kühude	17,00	1:59:38	7:02	4	25:15	14	32:50	74,00	8:10:41	6:37	4	1:38:10	36	
Nasse Wiese	20,50	2:38:07	7:42	4	21:42	13	34:45	94,50	10:48:48	6:51	4	1:59:52	36	
Ziel	6,50	39:35	6:05	4	5:34	15	9:29	101,00	11:28:23	6:48	4	2:02:55	15	2:24:43