



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

Detailauswertung

Nolte, Frank

Verein: Schattenläufer Nörten
 Startnummer: 1837

Strecke: 101,00 km
 101 km Lauf

Kategorie:
 Senioren M45

Gesamt-Zeit: 12:17:34

Geschwindigkeit: 8,22 km/h
 Laufleistung: 7:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 45)

Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 44)

Bestzeit der Strecke: 9:03:40

Kategorie-Platzierung: 5(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 9:45:04

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Nasse Wiese	19,50	2:16:10	6:58	7	33:52	31	33:52	19,50	2:16:10	6:58	6	33:52	2	0:26
Kühude	20,50	2:17:30	6:42	7	32:07	25	36:01	40,00	4:33:40	6:50	6	1:05:59	1	-
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:57:18	6:53	5	19:04	22	36:19	57,00	6:30:58	6:51	6	1:25:03	2	
Kühude	17,00	2:07:48	7:31	4	20:00	20	41:00	74,00	8:38:46	7:00	5	1:45:03	12	
Nasse Wiese	20,50	2:59:11	8:44	6	46:43	27	55:49	94,50	11:37:57	7:23	5	2:25:56	12	
Ziel	6,50	39:37	6:05	3	6:34	16	9:31	101,00	12:17:34	7:18	5	2:32:30	22	3:13:54