



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

Detailauswertung

Menn, Udo

Verein: TSG Helberhausen  
Startnummer: 2812

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 3:21:54

Geschwindigkeit: 12,48 km/h  
Laufleistung: 4:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 56)  
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 46)  
Bestzeit der Strecke: 3:09:35

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:18:58

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	1:32:56	4:45	1	-	4	52:25	19,50	1:32:56	4:45	2		26	52:25
Ziel	22,50	1:48:58	4:50	2	3:00	3	3:17	42,00	3:21:54	4:48	2	2:56	3	12:19