



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

## Detailauswertung

**Seils, Thomas**

Verein: LC Duisburg  
Startnummer: 2750

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M50

**Gesamt-Zeit: 3:54:35**

Geschwindigkeit: 10,74 km/h  
Laufleistung: 5:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 56)  
Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 46)  
Bestzeit der Strecke: 3:09:35

Kategorie-Platzierung: 3(von 17)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:40:18

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Nasse Wiese	19,50	1:45:06	5:23	3	1:04:35	9	1:04:35	19,50	1:45:06	5:23	3	8:37	31	1:04:35
Ziel	22,50	2:09:29	5:45	4	5:40	9	23:48	42,00	3:54:35	5:35	3	14:17	8	45:00