



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

### Detailauswertung

**Rademacher, Frank**

Verein: Elektro Bongard  
Startnummer: 2732

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M40

**Gesamt-Zeit: 4:36:10**

Geschwindigkeit: 9,12 km/h  
Laufleistung: 6:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 56)  
Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 46)  
Bestzeit der Strecke: 3:09:35

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

### 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	2:04:54	6:24	3	31:58	23	1:24:23	19,50	2:04:54	6:24	3	31:54	13	1:24:23
Ziel	22,50	2:31:16	6:43	4	45:18	24	45:35	42,00	4:36:10	6:34	3	1:17:12	23	1:26:35