



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

Detailauswertung

Gralka, Robert

Verein: Tri Sport Menden
Startnummer: 3039

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 9:36:01

Geschwindigkeit: 10,52 km/h
Laufleistung: 5:42 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 79)
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 65)
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)
Bestzeit in der Kategorie: 8:58:12

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	1:49:36	5:37	3	10:51	4	10:51	19,50	1:49:36	5:37	2	10:51	36	
Kühude	20,50	1:52:17	5:28	3	7:54	4	7:54	40,00	3:41:53	5:32	2	18:45	36	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:35:23	5:36	3	9:28	4	9:28	57,00	5:17:16	5:33	2	28:13	36	
Kühude	17,00	1:37:38	5:44	2	6:23	2	6:23	74,00	6:54:54	5:36	2	34:36	36	
Nasse Wiese	20,50	2:07:57	6:14	2	2:14	2	2:14	94,50	9:02:51	5:44	2	36:50	36	
Ziel	6,50	33:10	5:06	4	0:59	7	2:15	101,00	9:36:01	5:42	2	37:49	3	37:49