



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

Detailauswertung

Lipsky, Manfred

Verein: Tusem Essen

Startnummer: 3006

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Senioren M40

Gesamt-Zeit: 9:49:17

Geschwindigkeit: 10,28 km/h

Laufleistung: 5:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 5 (von 79)

Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 65)

Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 3(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	1:43:29	5:18	2	4:44	3	4:44	19,50	1:43:29	5:18	3	4:44	37	
Kühude	20,50	1:44:54	5:07	2	0:31	3	0:31	40,00	3:28:23	5:12	3	5:15	37	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:35:06	5:35	2	9:11	3	9:11	57,00	5:03:29	5:19	3	14:26	37	
Kühude	17,00	1:44:46	6:09	4	13:31	7	13:31	74,00	6:48:15	5:31	3	27:57	37	
Nasse Wiese	20,50	2:28:44	7:15	4	23:01	10	23:01	94,50	9:16:59	5:53	3	50:58	37	
Ziel	6,50	32:18	4:58	2	0:07	4	1:23	101,00	9:49:17	5:50	3	51:05	4	51:05