



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

Detailauswertung

bartkowski, markus

Verein: Herford  
Startnummer: 3026

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 9:59:40

Geschwindigkeit: 10,11 km/h  
Laufleistung: 5:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 6 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Männer: 5 (von 65)  
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 4(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	1:53:22	5:48	5	14:37	7	14:37	19,50	1:53:22	5:48	4	14:37	38	
Kühude	20,50	1:53:06	5:31	4	8:43	5	8:43	40,00	3:46:28	5:39	4	23:20	38	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:38:14	5:46	4	12:19	6	12:19	57,00	5:24:42	5:41	4	35:39	38	
Kühude	17,00	1:44:05	6:07	3	12:50	6	12:50	74,00	7:08:47	5:47	4	48:29	38	
Nasse Wiese	20,50	2:18:23	6:45	3	12:40	5	12:40	94,50	9:27:10	6:00	4	1:01:09	38	
Ziel	6,50	32:30	5:00	3	0:19	6	1:35	101,00	9:59:40	5:56	4	1:01:28	5	1:01:28