



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

Detailauswertung

Arndt, Oliver

Verein: BSG Springorum Bochum
Startnummer: 3024

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 10:35:58

Geschwindigkeit: 9,53 km/h
Laufleistung: 6:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 10 (von 79)

Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 65)

Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 5(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	1:51:07	5:41	4	12:22	5	12:22	19,50	1:51:07	5:41	5	12:22	41	
Kühude	20,50	1:53:28	5:32	5	9:05	6	9:05	40,00	3:44:35	5:36	5	21:27	41	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:43:58	6:06	5	18:03	9	18:03	57,00	5:28:33	5:45	5	39:30	41	
Kühude	17,00	1:53:37	6:40	5	22:22	16	22:22	74,00	7:22:10	5:58	5	1:01:52	41	
Nasse Wiese	20,50	2:36:34	7:38	5	30:51	20	30:51	94,50	9:58:44	6:20	5	1:32:43	41	
Ziel	6,50	37:14	5:43	5	5:03	17	6:19	101,00	10:35:58	6:17	5	1:37:46	8	1:37:46