



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

Detailauswertung

Lohrke, Ralf

Verein: Werne
Startnummer: 3149

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M45

Gesamt-Zeit: 12:11:29

Geschwindigkeit: 8,28 km/h
Laufleistung: 7:14 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 79)

Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 65)

Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 8(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 9:26:16

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	2:07:08	6:31	7	28:22	21	28:23	19,50	2:07:08	6:31	12	0:36	64	0:36
Kühude	20,50	2:05:20	6:06	5	20:47	14	20:57	40,00	4:12:28	6:18	12		64	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:57:25	6:54	8	27:00	27	31:30	57,00	6:09:53	6:29	12		64	
Kühude	17,00	2:11:49	7:45	10	30:42	37	40:34	74,00	8:21:42	6:46	12		64	
Nasse Wiese	20,50	2:53:07	8:26	7	37:49	30	47:24	94,50	11:14:49	7:08	12		64	
Ziel	6,50	56:40	8:43	17	23:04	62	25:45	101,00	12:11:29	7:14	8	2:45:13	31	3:13:17