



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

Detailauswertung

Polzius, Frank

Verein: Düsseldorf
Startnummer: 3153

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M45

Gesamt-Zeit: 12:36:08

Geschwindigkeit: 8,01 km/h
Laufleistung: 7:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 79)
Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 65)
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 9(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	2:12:16	6:46	9	33:30	32	33:31	19,50	2:12:16	6:46	11	5:44	15	5:44
Kühude	20,50	2:19:02	6:46	9	34:29	34	34:39	40,00	4:31:18	6:46	11	4:27	15	4:27
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:00:41	7:05	9	30:16	34	34:46	57,00	6:31:59	6:52	11		15	
Kühude	17,00	2:02:35	7:12	7	21:28	25	31:20	74,00	8:34:34	6:57	11		15	
Nasse Wiese	20,50	3:08:25	9:11	16	53:07	53	1:02:42	94,50	11:42:59	7:26	11		15	
Ziel	6,50	53:09	8:10	15	19:33	58	22:14	101,00	12:36:08	7:29	9	3:09:52	36	3:37:56