



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

Detailauswertung

Timmer, Sandra

Verein: SSF Bonn Triathlon  
Startnummer: 3090

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W30

Gesamt-Zeit: 12:50:11

Geschwindigkeit: 7,87 km/h  
Laufleistung: 7:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 52 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 11 (von 14)  
Bestzeit der Strecke: 9:49:17

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)  
Bestzeit in der Kategorie: 11:10:33

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Nasse Wiese	19,50	2:20:21	7:11	2	13:20	10	22:38	19,50	2:20:21	7:11	2	13:20	11	22:38
Kühude	20,50	2:23:40	7:00	2	18:48	10	28:38	40,00	4:44:01	7:06	2	32:08	11	51:16
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:07:10	7:28	2	25:01	11	31:18	57,00	6:51:11	7:12	2	57:09	11	1:22:34
Kühude	17,00	2:06:41	7:27	2	12:27	9	28:55	74,00	8:57:52	7:16	2	1:09:36	11	1:51:29
Nasse Wiese	20,50	3:04:33	9:00	2	26:21	10	54:01	94,50	12:02:25	7:38	2	1:35:57	11	2:45:30
Ziel	6,50	47:46	7:20	2	3:41	10	15:24	101,00	12:50:11	7:37	2	1:39:38	11	3:00:54