



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

Detailauswertung

Ziemer, Ulrich

Verein: Essen  
Startnummer: 3096

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M50

Gesamt-Zeit: 12:50:12

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

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 65)  
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 12(von 20)  
Bestzeit in der Kategorie: 10:50:13

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	2:24:02	7:23	16	30:55	52	45:17	19,50	2:24:02	7:23	10	3:24	9	17:30
Kühude	20,50	2:23:27	6:59	13	22:41	43	39:04	40,00	4:47:29	7:11	10	7:47	9	20:38
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:03:47	7:16	12	18:06	38	37:52	57,00	6:51:16	7:12	10	11:49	9	17:06
Kühude	17,00	2:06:59	7:28	11	21:48	30	35:44	74,00	8:58:15	7:16	10	13:06	9	9:22
Nasse Wiese	20,50	3:04:15	8:59	15	36:12	48	58:32	94,50	12:02:30	7:38	10	8:42	9	9:27
Ziel	6,50	47:42	7:20	17	16:47	47	16:47	101,00	12:50:12	7:37	12	1:59:59	42	3:52:00