



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

Detailauswertung

Schmitz, Henning

Verein: LC Duisburg / DUV  
Startnummer: 3080

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M50

Gesamt-Zeit: 13:03:29

Geschwindigkeit: 7,73 km/h  
Laufleistung: 7:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Männer: 47 (von 65)  
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 14(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	2:25:05	7:26	18	31:58	55	46:20	19,50	2:25:05	7:26	8	4:27	4	18:33
Kühude	20,50	2:25:06	7:04	14	24:20	45	40:43	40,00	4:50:11	7:15	8	10:29	4	23:20
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:03:55	7:17	13	18:14	40	38:00	57,00	6:54:06	7:15	8	14:39	4	19:56
Kühude	17,00	2:22:51	8:24	16	37:40	52	51:36	74,00	9:16:57	7:31	8	31:48	4	28:04
Nasse Wiese	20,50	3:00:51	8:49	11	32:48	39	55:08	94,50	12:17:48	7:48	8	24:00	4	24:45
Ziel	6,50	45:41	7:01	14	14:46	40	14:46	101,00	13:03:29	7:45	14	2:13:16	47	4:05:17