



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

Detailauswertung

**Binias, Jürgen**

Verein: LC Duisburg  
Startnummer: 3028

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: 58 (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	2:25:09	7:26	19	32:02	56	46:24	19,50	2:25:09	7:26	6	4:31	2	18:37
Kühude	20,50	2:25:19	7:05	16	24:33	48	40:56	40,00	4:50:28	7:15	6	10:46	2	23:37
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:05:33	7:23	14	19:52	42	39:38	57,00	6:56:01	7:17	6	16:34	2	21:51
Kühude	17,00	2:21:04	8:17	15	35:53	49	49:49	74,00	9:17:05	7:31	6	31:56	2	28:12
Nasse Wiese	20,50	3:01:03	8:49	12	33:00	42	55:20	94,50	12:18:08	7:48	6	24:20	2	25:05
Ziel	6,50	45:21	6:58	13	14:26	39	14:26	101,00	13:03:29	7:45	14	2:13:16	47	4:05:17