



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

Detailauswertung

**Pawzik, Heike**

Verein: LG Nord Berlin  
Startnummer: 3074

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W50

**Gesamt-Zeit: 13:58:20**

Geschwindigkeit: 7,23 km/h  
Laufleistung: 8:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 73 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 13 (von 14)  
Bestzeit der Strecke: 9:49:17

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)  
Bestzeit in der Kategorie: 11:23:21

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 | 2:29:46 | 7:40   | 3             | 25:51 | 14     | 32:03   | 19,50  | 2:29:46  | 7:40   | 3    | 25:51   | 13     | 32:03   |
| Kühude          | 20,50 | 2:46:03 | 8:06   | 3             | 35:45 | 14     | 51:01   | 40,00  | 5:15:49  | 7:53   | 3    | 1:01:36 | 13     | 1:23:04 |
| Rhein-Weser-Tur | 17,00 | 2:17:17 | 8:04   | 3             | 20:25 | 13     | 41:25   | 57,00  | 7:33:06  | 7:56   | 3    | 1:22:01 | 13     | 2:04:29 |
| Kühude          | 17,00 | 2:22:15 | 8:22   | 3             | 19:43 | 12     | 44:29   | 74,00  | 9:55:21  | 8:02   | 3    | 1:41:44 | 13     | 2:48:58 |
| Nasse Wiese     | 20,50 | 3:10:50 | 9:18   | 3             | 36:17 | 12     | 1:00:18 | 94,50  | 13:06:11 | 8:19   | 3    | 2:17:51 | 13     | 3:49:16 |
| Ziel            | 6,50  | 52:09   | 8:01   | 3             | 17:08 | 12     | 19:47   | 101,00 | 13:58:20 | 8:18   | 3    | 2:34:59 | 13     | 4:09:03 |