



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

Detailauswertung

Dumke, Holger

Verein: BSG WAZ Essen  
Startnummer: 3035

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M35

Gesamt-Zeit: 14:03:41

Geschwindigkeit: 7,18 km/h  
Laufleistung: 8:21 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 74 (von 79)  
Strecken-Platzierung/Männer: 61 (von 65)  
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 5(von 5)  
Bestzeit in der Kategorie: 11:23:21

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Nasse Wiese	19,50	2:20:35	7:12	5	20:24	39	41:50	19,50	2:20:35	7:12	5	8:39	29	14:03	
Kühude	20,50	2:32:36	7:26	5	29:47	59	48:13	40,00	4:53:11	7:19	5	32:45	29	26:20	
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:13:33	7:51	5	27:52	57	47:38	57,00	7:06:44	7:29	5	55:29	29	32:34	
Kühude	17,00	2:35:13	9:07	5	33:09	61	1:03:58	74,00	9:41:57	7:51	5	1:28:38	29	53:04	
Nasse Wiese	20,50	3:28:29	10:10	5	55:21	63	1:22:46	94,50	13:10:26	8:21	5	2:23:59	29	1:17:23	
Ziel	6,50	53:15	8:11	5	17:30	59	22:20	101,00	14:03:41	8:21	5	2:40:20	61	5:05:29	