



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

Detailauswertung

Abrolat, Martin

Verein: DJK Preussen 1911 Bochum
Startnummer: 3156

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M55

Gesamt-Zeit: 14:27:20

Geschwindigkeit: 6,99 km/h
Laufleistung: 8:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 76 (von 79)
Strecken-Platzierung/Männer: 62 (von 65)
Bestzeit der Strecke: 8:58:12

Kategorie-Platzierung: 7(von 7)
Bestzeit in der Kategorie: 11:00:38

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	2:31:27	7:45	6	22:09	60	52:42	19,50	2:31:27	7:45	7	19:15	30	24:55
Kühude	20,50	2:40:17	7:49	7	33:49	64	55:54	40,00	5:11:44	7:47	7	53:04	30	44:53
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:27:49	8:41	7	38:18	64	1:01:54	57,00	7:39:33	8:03	7	1:31:22	30	1:05:23
Kühude	17,00	2:37:23	9:15	7	43:56	63	1:06:08	74,00	10:16:56	8:20	7	2:15:18	30	1:28:03
Nasse Wiese	20,50	3:11:59	9:21	7	49:05	60	1:06:16	94,50	13:28:55	8:33	7	3:04:23	30	1:35:52
Ziel	6,50	58:25	8:59	7	22:19	64	27:30	101,00	14:27:20	8:35	7	3:26:42	62	5:29:08