



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Detailauswertung

Lohrke, Ralf

Verein: Werne  
Startnummer: 195

Strecke: 101,00 km  
101 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M45

Gesamt-Zeit: 11:26:53

Geschwindigkeit: 8,82 km/h  
Laufleistung: 6:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 98)  
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 84)  
Bestzeit der Strecke: 8:25:02

Kategorie-Platzierung: 5(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 8:25:02

Kontrolle	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	2:02:43	6:17	7	33:18	25	33:18	19,50	2:02:43	6:17	5	33:18	48	
Kühude	20,50	2:04:07	6:03	5	28:28	18	28:28	40,00	4:06:50	6:10	5	1:01:46	48	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:48:42	6:23	4	24:33	15	35:57	57,00	5:55:32	6:14	5	1:26:19	48	
Kühude	17,00	2:05:13	7:21	7	35:15	23	38:02	74,00	8:00:45	6:29	5	2:01:34	48	
Nasse Wiese	20,50	2:42:16	7:54	5	47:17	20	47:17	94,50	10:43:01	6:48	5	2:48:51	46	
Ziel	6,50	43:52	6:44	8	13:00	35	15:35	101,00	11:26:53	6:48	5	3:01:51	17	3:01:51