



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

Detailauswertung

Albrecht, Frank

Verein: Menden
Startnummer: 145

Strecke: 101,00 km
101 km Lauf

Kategorie:
Senioren M50

Gesamt-Zeit: 14:33:57

Geschwindigkeit: 6,93 km/h
Laufleistung: 8:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 89 (von 98)
Strecken-Platzierung/Männer: 76 (von 84)
Bestzeit der Strecke: 8:25:02

Kategorie-Platzierung: 21(von 22)
Bestzeit in der Kategorie: 9:37:03

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	2:17:01	7:01	7	27:45	42	47:36	19,50	2:17:01	7:01	3		29	
Kühude	20,50	2:36:04	7:36	18	43:01	67	1:00:25	40,00	4:53:05	7:19	3		29	
Rhein-Weser-Tur	17,00	2:28:14	8:43	21	54:42	76	1:15:29	57,00	7:21:19	7:44	3	2:51	29	2:51
Kühude	17,00	2:48:41	9:55	21	1:10:14	81	1:21:30	74,00	10:10:00	8:14	3	30:10	29	30:10
Nasse Wiese	20,50	3:26:06	10:03	20	1:17:50	76	1:31:07	94,50	13:36:06	8:38	3	58:20	28	58:20
Ziel	6,50	57:51	8:54	20	23:22	73	29:34	101,00	14:33:57	8:39	21	4:56:54	76	6:08:55