



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

### Detailauswertung

**Paulus, Rudolf**

Verein: SSG Königswinter  
Startnummer: 1613

Strecke: 67,00 km  
67 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M45

**Gesamt-Zeit: 7:08:32**

Geschwindigkeit: 9,38 km/h  
Laufleistung: 6:24 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 40 (von 80)  
Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 60)  
Bestzeit der Strecke: 4:42:05

Kategorie-Platzierung: 10(von 14)  
Bestzeit in der Kategorie: 4:57:18

| Kontrolle   | Teilstreckenwertung |               |                 |               |                 |                 |                   | Gesamtwertung |                |                  |               |                 |                 |                   |
|-------------|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|             | Split<br>km         | Split<br>Zeit | Split<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km  | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer |
| Nasse Wiese | 19,50               | 2:01:26       | 6:13            | 11            | 35:51           | 29              | 38:38             | 19,50         | 2:01:26        | 6:13             | 10            | 35:51           | 2               |                   |
| Kühude      | 20,50               | 2:09:01       | 6:17            | 10            | 41:47           | 31              | 42:56             | 40,00         | 4:10:27        | 6:15             | 10            | 1:16:10         | 2               |                   |
| Nasse Wiese | 20,50               | 2:22:57       | 6:58            | 11            | 46:13           | 32              | 55:59             | 60,50         | 6:33:24        | 6:30             | 10            | 2:02:23         | 3               |                   |
| Ziel        | 6,50                | 35:08         | 5:24            | 8             | 8:51            | 25              | 10:55             | 67,00         | 7:08:32        | 6:23             | 10            | 2:11:14         | 31              | 2:26:27           |