



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Detailauswertung

Steinbach, Frank

Verein: DUV / Endorphinjunkies Dortmund

Startnummer: 298

Strecke: 101,00 km

101 km Lauf

Kategorie:

Senioren M45

Gesamt-Zeit: 10:38:57

Geschwindigkeit: 9,48 km/h

Laufleistung: 6:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 98)

Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 84)

Bestzeit der Strecke: 8:25:02

Kategorie-Platzierung: 4(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 8:25:02

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	2:01:20	6:13	4	31:55	19	31:55	19,50	2:01:20	6:13	4	31:55	55	
Kühude	20,50	2:02:39	5:58	4	27:00	16	27:00	40,00	4:03:59	6:05	4	58:55	55	
Rhein-Weser-Tur	17,00	1:47:08	6:18	3	22:59	12	34:23	57,00	5:51:07	6:09	4	1:21:54	55	
Kühude	17,00	1:48:21	6:22	3	18:23	8	21:10	74,00	7:39:28	6:12	4	1:40:17	55	
Nasse Wiese	20,50	2:21:51	6:55	3	26:52	9	26:52	94,50	10:01:19	6:21	4	2:07:09	53	
Ziel	6,50	37:38	5:47	4	6:46	13	9:21	101,00	10:38:57	6:19	4	2:13:55	10	2:13:55