



## 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

### Detailauswertung

**Donath, Lars**

Verein: ITC Team Germany

Startnummer: 283

Strecke: 67,00 km

67 km Lauf

Kategorie:

Senioren M30

**Gesamt-Zeit: 5:34:05**

Geschwindigkeit: 12,03 km/h

Laufleistung: 4:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 80)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 60)

Bestzeit der Strecke: 4:42:05

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 5:27:15

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle   | Split | Split   | Split  | Platz | Rückst. | Platz  | Rückst. | Gesamt | Gesamt  | Gesamt | Platz | Rückst. | Platz  | Rückst. |
|-------------|-------|---------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|---------|
|             | km    | Zeit    | min/km | Kat.  | Kat.    | Männer | Männer  |        |         |        | km    | Zeit    | min/km | Kat.    |
| Nasse Wiese | 19,50 | 1:32:41 | 4:45   | 2     | 2:49    | 8      | 9:53    | 19,50  | 1:32:41 | 4:45   | 2     | 2:49    | 44     |         |
| Kühude      | 20,50 | 1:38:29 | 4:48   | 2     | 4:45    | 12     | 12:24   | 40,00  | 3:11:10 | 4:46   | 2     | 7:34    | 44     |         |
| Nasse Wiese | 20,50 | 1:53:29 | 5:32   | 2     | 26:06   | 16     | 26:31   | 60,50  | 5:04:39 | 5:02   | 2     | 4:36    | 43     |         |
| Ziel        | 6,50  | 29:26   | 4:31   | 2     | 2:14    | 13     | 5:13    | 67,00  | 5:34:05 | 4:59   | 2     | 6:50    | 14     | 52:00   |