



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

### Detailauswertung

Kranz, Ingomar

Verein: Dumm gelaufen  
Startnummer: 538

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 4:18:06

Geschwindigkeit: 9,76 km/h  
Laufleistung: 6:09 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 67)  
Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 55)  
Bestzeit der Strecke: 3:03:07

Kategorie-Platzierung: 6(von 12)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:34:18

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	1:51:35	5:43	6	12:55	13	29:48	19,50	1:51:35	5:43	6	12:55	29	
Obersorpe	8,00	45:34	5:41	6	6:59	17	11:40	27,50	2:37:09	5:42	6	19:54	29	
Ziel	14,50	1:40:57	6:57	8	23:54	19	33:31	42,00	4:18:06	6:08	6	43:48	15	1:14:59