



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

Detailauswertung

Ernst, Roland

Verein: LC Olympia Wiesbaden
Startnummer: 287

Strecke: 67,00 km
67 km Lauf

Kategorie:
Senioren M55

Gesamt-Zeit: 8:07:31

Geschwindigkeit: 8,25 km/h
Laufleistung: 7:17 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 80)
Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 60)
Bestzeit der Strecke: 4:42:05

Kategorie-Platzierung: 4(von 5)
Bestzeit in der Kategorie: 6:54:15

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	2:22:48	7:19	4	24:51	47	1:00:00	19,50	2:22:48	7:19	4	24:51	14	9:32
Kühude	20,50	2:25:12	7:04	3	23:27	43	59:07	40,00	4:48:00	7:12	4	48:18	14	9:52
Nasse Wiese	20,50	2:38:27	7:43	4	20:17	42	1:11:29	60,50	7:26:27	7:22	4	1:08:35	14	
Ziel	6,50	41:04	6:19	4	5:06	37	16:51	67,00	8:07:31	7:16	4	1:13:16	43	3:25:26