



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

Detailauswertung

Lichtenstein, Jörg

Verein: AS Neukirchen-Vluyn  
Startnummer: 309

Strecke: 67,00 km  
67 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M45

Gesamt-Zeit: 8:58:03

Geschwindigkeit: 7,47 km/h  
Laufleistung: 8:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 69 (von 80)  
Strecken-Platzierung/Männer: 53 (von 60)  
Bestzeit der Strecke: 4:42:05

Kategorie-Platzierung: 13(von 14)  
Bestzeit in der Kategorie: 4:57:18

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	1:41:24	5:12	5	15:49	18	18:36	19,50	1:41:24	5:12	13	15:49	24	
Kühude	20,50	3:26:48	10:05	14	1:59:34	59	2:00:43	40,00	5:08:12	7:42	13	2:13:55	24	30:04
Nasse Wiese	20,50	1:39:10	4:50	2	2:26	6	12:12	60,50	6:47:22	6:44	13	2:16:21	23	
Ziel	6,50	2:10:41	20:06	14	1:44:24	57	1:46:28	67,00	8:58:03	8:01	13	4:00:45	53	4:15:58