



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Donath, Lars

□□: ITC Team Germany

□□: 283

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 5:34:05

□□: 12.03 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 80)

□□□□□/□: 14 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 5:27:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	