



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Glatz-Wieczorek, Roland

□□□: 5:36:06

□□: LG Gummersbach

□□: 11.96 km/h

□□: 290

□□□□: 5:01 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 15 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 15 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 4(of 10)

Senioren M40

□□□□□□□: 4:48:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:38:48	5:03	4	14:00	16	16:00	19.50	1:38:48	5:03	4	14:00	45	
Kühude	20.50	1:39:38	4:51	4	12:55	14	13:33	40.00	3:18:26	4:57	4	26:55	45	
Nasse Wiese	20.50	1:47:51	5:15	3	15:52	11	20:53	60.50	5:06:17	5:03	4	42:47	30	
Ziel	6.50	29:49	4:35	4	4:29	15	5:36	67.00	5:36:06	5:00	4	47:16	15	54:01