



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Hilger, Michael

□□: LG Gummersbach

□□: 296

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 5:41:40

□□: 11.77 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 80)

□□□□□/□: 16 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 4:46:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:38:41	5:03	2	15:37	15	15:53	19.50	1:38:41	5:03	2	15:37	31	
Kühude	20.50	1:39:51	4:52	2	13:46	15	13:46	40.00	3:18:32	4:57	2	29:23	31	
Nasse Wiese	20.50	1:50:12	5:22	2	18:47	13	23:14	60.50	5:08:44	5:06	2	48:10	45	
Ziel	6.50	32:56	5:03	2	7:02	19	8:43	67.00	5:41:40	5:05	2	55:12	16	59:35