



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Hermann, Carsten

□□□: 6:24:01

□□: :anlauf

□□: 10.47 km/h

□□: 294

□□□□: 5:44 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 23 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 19 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 5(of 14)

Senioren M45

□□□□□□□: 4:57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:48:36	5:34	7	23:01	23	25:48	19.50	1:48:36	5:34	5	23:01	49	
Kühude	20.50	1:48:20	5:17	5	21:06	19	22:15	40.00	3:36:56	5:25	5	42:39	49	
Nasse Wiese	20.50	2:15:45	6:37	9	39:01	26	48:47	60.50	5:52:41	5:49	5	1:21:40	48	
Ziel	6.50	31:20	4:49	4	5:03	16	7:07	67.00	6:24:01	5:43	5	1:26:43	19	1:41:56