



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Potrafky, Heinz-Joachim

□□□: 6:59:49

□□: LT TuS Iserlohn

□□: 9.58 km/h

□□: 1588

□□□□: 6:16 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 34 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 26 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 8(of 14)

Senioren M45

□□□□□□□: 4:57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:50	6:05	9	33:15	26	36:02	19.50	1:58:50	6:05	8	33:15	56		
Kühude	20.50	2:04:07	6:03	9	36:53	27	38:02	40.00	4:02:57	6:04	8	1:08:40	56		
Nasse Wiese	20.50	2:20:57	6:52	10	44:13	30	53:59	60.50	6:23:54	6:20	8	1:52:53	55		
Ziel	6.50	35:55	5:31	9	9:38	27	11:42	67.00	6:59:49	6:15	8	2:02:31	26	2:17:44	