



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Hensel, Gordon

□□□: 7:00:18

□□: RFV Listertal

□□: 9.56 km/h

□□: 180

□□□□: 6:16 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 36 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 27 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Senioren M30

□□□□□□□: 5:27:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:06:25	6:28	3	36:33	36	43:37	19.50	2:06:25	6:28	3	36:33	58		
Kühude	20.50	2:08:29	6:16	3	34:45	30	42:24	40.00	4:14:54	6:22	3	1:11:18	58		
Nasse Wiese	20.50	1:27:23	4:15	1	-	2	0:25	60.50	5:42:17	5:39	3	42:14	57		
Ziel	6.50	1:18:01	12:00	4	50:49	55	53:48	67.00	7:00:18	6:16	3	1:33:03	27	2:18:13	