



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

**Kämpgen, Ralf**

□□: ASV Duisburg

□□: 512

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 4:35:30

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 67)

□□□□□/□: 22 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 3:57:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□         | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50    | 1:59:46  | 6:08         | 2       | 16:56   | 19      | 37:59   | 19.50 | 1:59:46   | 6:08      | 2             | 16:56   | 50      |         |         |
| Obersorpe   | 8.00     | 49:19    | 6:09         | 3       | 6:25    | 24      | 15:25   | 27.50 | 2:49:05   | 6:08      | 2             | 23:21   | 50      |         |         |
| Ziel        | 14.50    | 1:46:25  | 7:20         | 2       | 14:11   | 23      | 38:59   | 42.00 | 4:35:30   | 6:33      | 2             | 37:32   | 22      | 1:32:23 |         |