



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Gwinner, Konrad

□□: herzenhelfen.de

□□: 292

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 7:07:37

□□: 9.40 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 80)

□□□□□/□: 30 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 4:57:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:57:11 | 6:00 | 8 | 31:36 | 24 | 34:23 | 19.50 | 1:57:11 | 6:00 | 9 | 31:36 | 16 | |
| Kühude | 20.50 | 2:03:50 | 6:02 | 8 | 36:36 | 26 | 37:45 | 40.00 | 4:01:01 | 6:01 | 9 | 1:06:44 | 16 | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:27:01 | 7:10 | 12 | 50:17 | 35 | 1:00:03 | 60.50 | 6:28:02 | 6:24 | 9 | 1:57:01 | 2 | |
| Ziel | 6.50 | 39:35 | 6:05 | 10 | 13:18 | 36 | 15:22 | 67.00 | 7:07:37 | 6:22 | 9 | 2:10:19 | 30 | 2:25:32 |