



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