



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Paulus, Rudolf

□□□: 7:08:32

□□: SSG Königswinter

□□: 9.38 km/h

□□: 1613

□□□□: 6:24 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 40 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 31 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 10(of 14)

Senioren M45

□□□□□□□: 4:57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:26	6:13	11	35:51	29	38:38	19.50	2:01:26	6:13	10	35:51	2	
Kühude	20.50	2:09:01	6:17	10	41:47	31	42:56	40.00	4:10:27	6:15	10	1:16:10	2	
Nasse Wiese	20.50	2:22:57	6:58	11	46:13	32	55:59	60.50	6:33:24	6:30	10	2:02:23	3	
Ziel	6.50	35:08	5:24	8	8:51	25	10:55	67.00	7:08:32	6:23	10	2:11:14	31	2:26:27