



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Heuer, Karsten

□□□: 10:45:29

□□: Wasbüttel

□□: 6.23 km/h

□□: 295

□□□□: 9:38 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 78 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 59 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□:

□□□□□: 16(of 16)

Senioren M50

□□□□□□□: 5:19:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:33:57	7:53	15	1:00:22	56	1:11:09	19.50	2:33:57	7:53	16	1:00:22	30	20:41	
Kühude	20.50	3:01:55	8:52	15	1:25:13	56	1:35:50	40.00	5:35:52	8:23	16	2:24:28	30	57:44	
Nasse Wiese	20.50	3:52:06	11:19	15	2:11:18	57	2:25:08	60.50	9:27:58	9:23	15	4:33:11	29	1:55:13	
Ziel	6.50	1:17:31	11:55	15	52:31	54	53:18	67.00	10:45:29	9:38	16	5:25:42	59	6:03:24	