



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Lohrke, Ralf

□□: Werne

□□: 195

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 11:26:53

□□: 8.82 km/h

□□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 98)

□□□□□/□: 17 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:02:43	6:17	7	33:18	25	33:18	19.50	2:02:43	6:17	5	33:18	48	
Kühude	20.50	2:04:07	6:03	5	28:28	18	28:28	40.00	4:06:50	6:10	5	1:01:46	48	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:48:42	6:23	4	24:33	15	35:57	57.00	5:55:32	6:14	5	1:26:19	48	
Kühude	17.00	2:05:13	7:21	7	35:15	23	38:02	74.00	8:00:45	6:29	5	2:01:34	48	
Nasse Wiese	20.50	2:42:16	7:54	5	47:17	20	47:17	94.50	10:43:01	6:48	5	2:48:51	46	
Ziel	6.50	43:52	6:44	8	13:00	35	15:35	101.00	11:26:53	6:48	5	3:01:51	17	3:01:51