



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Grisel, Martijn

□□: Zevenaar

□□: 170

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 11:27:54

□□: 8.81 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□□: 23 (of 98)

□□□□□/□: 18 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 11:27:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:44	6:26	3	11:45	29	36:19	19.50	2:05:44	6:26	1	-	47		
Kühude	20.50	2:12:30	6:27	4	4:30	29	36:51	40.00	4:18:14	6:27	1	-	47		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:50:35	6:30	1	-	17	37:50	57.00	6:08:49	6:28	1	-	47		
Kühude	17.00	2:03:37	7:16	3	4:50	22	36:26	74.00	8:12:26	6:39	1	-	47		
Nasse Wiese	20.50	2:35:32	7:35	1	-	15	40:33	94.50	10:47:58	6:51	1	-	45		
Ziel	6.50	39:56	6:08	3	2:17	23	11:39	101.00	11:27:54	6:48	1	-	18	3:02:52	