



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Grundt, Dirk

□□□: 11:28:44

□□: Team TorTour de Ruhr

□□: 8.80 km/h

□□: 1610

□□□□: 6:49 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 25 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 19 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 6(of 15)

Senioren M45

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:34	6:14	6	32:09	22	32:09	19.50	2:01:34	6:14	6	32:09	46		
Kühude	20.50	2:07:59	6:14	6	32:20	21	32:20	40.00	4:09:33	6:14	6	1:04:29	46		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:55:28	6:47	7	31:19	26	42:43	57.00	6:05:01	6:24	6	1:35:48	46		
Kühude	17.00	1:58:36	6:58	5	28:38	15	31:25	74.00	8:03:37	6:32	6	2:04:26	46		
Nasse Wiese	20.50	2:46:55	8:08	7	51:56	29	51:56	94.50	10:50:32	6:53	6	2:56:22	44		
Ziel	6.50	38:12	5:52	5	7:20	18	9:55	101.00	11:28:44	6:49	6	3:03:42	19	3:03:42	