



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

van Norden, Pascal

□□: ITC Team Netherlands

□□: 344

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 4:48:50

□□: 13.92 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 80)

□□□□□/□: 3 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 4:48:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:24:48 | 4:20 | 1 | - | 3 | 2:00 | 19.50 | 1:24:48 | 4:20 | 1 | - | 33 | | |
| Kühude | 20.50 | 1:26:43 | 4:13 | 1 | - | 2 | 0:38 | 40.00 | 2:51:31 | 4:17 | 1 | - | 33 | | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 1:31:59 | 4:29 | 1 | - | 4 | 5:01 | 60.50 | 4:23:30 | 4:21 | 1 | - | 32 | | |
| Ziel | 6.50 | 25:20 | 3:53 | 1 | - | 3 | 1:07 | 67.00 | 4:48:50 | 4:18 | 1 | - | 3 | 6:45 | |