



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Gansen, André

□□: Gummersbach

□□: 167

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 11:39:31

□□: 8.66 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 98)

□□□□□/□: 25 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 6(of 22)

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:38	6:26	5	16:22	28	36:13	19.50	2:05:38	6:26	18	-	82	
Kühude	20.50	2:11:59	6:26	6	18:56	28	36:20	40.00	4:17:37	6:26	18	-	81	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:48:18	6:22	5	14:46	14	35:33	57.00	6:05:55	6:25	18	-	81	
Kühude	17.00	1:56:56	6:52	5	18:29	14	29:45	74.00	8:02:51	6:31	18	-	82	
Nasse Wiese	20.50	2:52:35	8:25	9	44:19	36	57:36	94.50	10:55:26	6:56	18	-	78	
Ziel	6.50	44:05	6:46	8	9:36	36	15:48	101.00	11:39:31	6:55	6	2:02:28	25	3:14:29