



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Zipplies, Günter

□□: Soest

□□: 247

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 12:07:09

□□: 8.33 km/h

□□□□: 7:12 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 98)

□□□□□/□: 30 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 8:45:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:02:38	6:17	7	20:23	24	33:13	19.50	2:02:38	6:17	7	20:23	77		
Kühude	20.50	2:11:47	6:25	7	26:28	27	36:08	40.00	4:14:25	6:21	7	46:51	76		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:02:00	7:10	7	38:03	34	49:15	57.00	6:16:25	6:36	7	1:24:54	76		
Kühude	17.00	2:18:22	8:08	8	51:11	39	51:11	74.00	8:34:47	6:57	7	2:16:05	77		
Nasse Wiese	20.50	2:50:25	8:18	7	52:22	34	55:26	94.50	11:25:12	7:15	7	3:08:27	73		
Ziel	6.50	41:57	6:27	5	13:40	30	13:40	101.00	12:07:09	7:11	7	3:22:07	30	3:42:07	