



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Liesch, Markus

□□□: 12:17:06

□□: Namnori-ruN

□□: 8.22 km/h

□□: 194

□□□□: 7:18 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 39 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 32 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 8(of 15)

Senioren M45

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:28	6:13	5	32:03	20	32:03	19.50	2:01:28	6:13	8	32:03	64		
Kühude	20.50	2:18:28	6:45	9	42:49	34	42:49	40.00	4:19:56	6:29	8	1:14:52	64		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:03:44	7:16	9	39:35	37	50:59	57.00	6:23:40	6:43	8	1:54:27	64		
Kühude	17.00	2:05:28	7:22	8	35:30	25	38:17	74.00	8:29:08	6:52	8	2:29:57	64		
Nasse Wiese	20.50	2:59:07	8:44	9	1:04:08	42	1:04:08	94.50	11:28:15	7:16	8	3:34:05	71		
Ziel	6.50	48:51	7:30	10	17:59	48	20:34	101.00	12:17:06	7:17	8	3:52:04	32	3:52:04	