



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Schmidt, Uwe

□□: LT Hennef/Sieg

□□: 219

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 12:39:06

□□: 7.98 km/h

□□□□: 7:31 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 98)

□□□□□/□: 34 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 10:38:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:17:26	7:02	4	30:50	43	48:01	19.50	2:17:26	7:02	4	16:08	73		
Kühude	20.50	2:28:24	7:14	6	37:21	51	52:45	40.00	4:45:50	7:08	4	41:57	72		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:06:59	7:28	5	22:02	40	54:14	57.00	6:52:49	7:14	4	1:01:40	72		
Kühude	17.00	2:13:53	7:52	4	25:30	34	46:42	74.00	9:06:42	7:23	4	1:27:10	73		
Nasse Wiese	20.50	2:50:29	8:18	4	28:38	35	55:30	94.50	11:57:11	7:35	4	1:55:48	69		
Ziel	6.50	41:55	6:26	4	4:21	28	13:38	101.00	12:39:06	7:30	4	2:00:09	34	4:14:04	