



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Lorenz, Michael

□□□: 12:47:56

□□: Inden

□□: 7.89 km/h

□□: 196

□□□□: 7:36 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 48 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 39 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M55

□□□□□□□: 10:38:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:46:36	5:28	1	-	4	17:11	19.50	1:46:36	5:28	5			68	
Kühude	20.50	1:51:03	5:25	1	-	4	15:24	40.00	3:37:39	5:26	5			67	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:44:57	6:10	1	-	10	32:12	57.00	5:22:36	5:39	5			67	
Kühude	17.00	2:39:19	9:22	11	50:56	75	1:12:08	74.00	8:01:55	6:30	5	22:23		68	
Nasse Wiese	20.50	3:24:33	9:58	11	1:02:42	75	1:29:34	94.50	11:26:28	7:15	5	1:25:05		64	
Ziel	6.50	1:21:28	12:31	11	43:54	81	53:11	101.00	12:47:56	7:36	5	2:08:59	39	4:22:54	