



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Kortyka, Joachim

□□: 100 Marathon Club

□□: 186

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 13:18:39

□□: 7.59 km/h

□□□□: 7:55 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 98)

□□□□□/□: 46 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 10:38:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:32:56	7:50	10	46:20	80	1:03:31	19.50	2:32:56	7:50	6	31:38	19	1:25	
Kühude	20.50	2:33:28	7:29	7	42:25	62	57:49	40.00	5:06:24	7:39	6	1:02:31	18	1:36	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:30	7:40	7	25:33	46	57:45	57.00	7:16:54	7:39	6	1:25:45	18		
Kühude	17.00	2:14:01	7:53	5	25:38	35	46:50	74.00	9:30:55	7:42	6	1:51:23	19		
Nasse Wiese	20.50	3:06:43	9:06	7	44:52	53	1:11:44	94.50	12:37:38	8:01	6	2:36:15	17		
Ziel	6.50	41:01	6:18	3	3:27	26	12:44	101.00	13:18:39	7:54	6	2:39:42	46	4:53:37	