



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Grittner, Werner

□□□: 13:52:10

□□: LC Duisburg

□□: 7.28 km/h

□□: 171

□□□□: 8:14 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 73 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 59 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 9(of 11)

Senioren M55

□□□□□□□: 10:38:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:27:27	7:33	8	40:51	69	58:02	19.50	2:27:27	7:33	9	26:09	3		
Kühude	20.50	2:34:10	7:31	8	43:07	64	58:31	40.00	5:01:37	7:32	9	57:44	3		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:03	7:39	6	25:06	44	57:18	57.00	7:11:40	7:34	9	1:20:31	3		
Kühude	17.00	2:28:56	8:45	8	40:33	59	1:01:45	74.00	9:40:36	7:50	9	2:01:04	3	0:46	
Nasse Wiese	20.50	3:17:18	9:37	10	55:27	68	1:22:19	94.50	12:57:54	8:13	9	2:56:31	3	20:08	
Ziel	6.50	54:16	8:20	10	16:42	65	25:59	101.00	13:52:10	8:14	9	3:13:13	59	5:27:08	