



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Sommer, Norbert

□□: TuS Altenberge 09

□□: 226

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 14:01:21

□□: 7.20 km/h

□□□□: 8:20 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 98)

□□□□□/□: 62 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:20:36	7:12	11	51:11	45	51:11	19.50	2:20:36	7:12	12	51:11	42	
Kühude	20.50	2:26:36	7:09	11	50:57	46	50:57	40.00	4:47:12	7:10	12	1:42:08	42	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:12:55	7:49	10	48:46	49	1:00:10	57.00	7:00:07	7:22	12	2:30:54	42	
Kühude	17.00	2:25:32	8:33	11	55:34	53	58:21	74.00	9:25:39	7:38	12	3:26:28	42	
Nasse Wiese	20.50	3:21:04	9:48	15	1:26:05	72	1:26:05	94.50	12:46:43	8:06	12	4:52:33	41	8:57
Ziel	6.50	1:14:38	11:28	15	43:46	80	46:21	101.00	14:01:21	8:19	12	5:36:19	62	5:36:19