



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Dumke, Holger

□□: BSG WAZ Medien

□□: 158

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 14:06:14

□□: 7.16 km/h

□□□□: 8:23 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 98)

□□□□□/□: 67 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 8:45:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:16:30	7:00	9	34:15	40	47:05	19.50	2:16:30	7:00	13	34:15	38	
Kühude	20.50	2:26:54	7:09	10	41:35	48	51:15	40.00	4:43:24	7:05	13	1:15:50	38	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:22:04	8:21	12	58:07	70	1:09:19	57.00	7:05:28	7:27	13	2:13:57	38	
Kühude	17.00	2:37:17	9:15	11	1:10:06	70	1:10:06	74.00	9:42:45	7:52	13	3:24:03	38	2:55
Nasse Wiese	20.50	3:28:46	10:11	12	1:30:43	79	1:33:47	94.50	13:11:31	8:22	12	4:54:46	37	33:45
Ziel	6.50	54:43	8:25	11	26:26	67	26:26	101.00	14:06:14	8:22	12	5:21:12	67	5:41:12