



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Würf, Hans

□□: Trail Team OWL / 100MC

□□: 245

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 14:10:15

□□: 7.13 km/h

□□□□: 8:25 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 98)

□□□□□/□: 70 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:25:57	7:29	13	36:41	60	56:32	19.50	2:25:57	7:29	5		35	
Kühude	20.50	2:44:15	8:00	22	51:12	78	1:08:36	40.00	5:10:12	7:45	5	5:24	35	5:24
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:23:42	8:27	20	50:10	71	1:10:57	57.00	7:33:54	7:57	5	15:26	35	15:26
Kühude	17.00	2:34:01	9:03	19	55:34	66	1:06:50	74.00	10:07:55	8:12	5	28:05	35	28:05
Nasse Wiese	20.50	3:15:32	9:32	17	1:07:16	63	1:20:33	94.50	13:23:27	8:30	5	45:41	34	45:41
Ziel	6.50	46:48	7:11	10	12:19	40	18:31	101.00	14:10:15	8:25	19	4:33:12	70	5:45:13