



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Duinkerken, Ronnie

□□: ITC Team Netherlands

□□: 285

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 5:14:17

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 80)

□□□□□/□: 5 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 4:48:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:32:25	4:44	2	7:37	7	9:37	19.50	1:32:25	4:44	2	7:37	35		
Kühude	20.50	1:35:08	4:38	2	8:25	7	9:03	40.00	3:07:33	4:41	2	16:02	35		
Nasse Wiese	20.50	1:39:44	4:51	2	7:45	7	12:46	60.50	4:47:17	4:44	2	23:47	34		
Ziel	6.50	27:00	4:09	2	1:40	8	2:47	67.00	5:14:17	4:41	2	25:27	5	32:12	