



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

van den Berg, Raymon

□□: ITC Team Netherlands

□□: 342

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 5:27:15

□□: 12.28 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 80)

□□□□□/□: 9 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 5:27:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:29:52	4:36	1	-	5	7:04	19.50	1:29:52	4:36	1	-	39		
Kühude	20.50	1:33:44	4:34	1	-	6	7:39	40.00	3:03:36	4:35	1	-	39		
Nasse Wiese	20.50	1:56:27	5:40	3	29:04	17	29:29	60.50	5:00:03	4:57	1	-	38		
Ziel	6.50	27:12	4:11	1	-	9	2:59	67.00	5:27:15	4:53	1	-	9	45:10	