



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Vandebeek, Patrick

□□: ITC Team Belgium

□□: 345

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 5:30:40

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 80)

□□□□□/□: 12 (of 60)

□□□□□□: 4:42:05

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 4:48:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:34:03	4:49	3	9:15	11	11:15	19.50	1:34:03	4:49	3	9:15	42	
Kühude	20.50	1:38:03	4:46	3	11:20	11	11:58	40.00	3:12:06	4:48	3	20:35	42	
Nasse Wiese	20.50	1:50:15	5:22	4	18:16	14	23:17	60.50	5:02:21	4:59	3	38:51	41	
Ziel	6.50	28:19	4:21	3	2:59	11	4:06	67.00	5:30:40	4:56	3	41:50	12	48:35