8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Wellensiek, Wolfgang

□□: Lübbecker Berglöwen
□□: 348

□□: 67.00 km
67 km Lauf

□□□□:
Senioren M40

□□□: 5:57:49

□□: 11.23 km/h
□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 80)
□□□□□/□: 17 (of 60)
□□□□□□: 4:42:05
□□□□□: 5(of 10)
□□□□□□□: 4:48:50

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:39:35	5:06	5	14:47	17	16:47	19.50	1:39:35	5:06	5	14:47	47	
Kühude	20.50	1:44:26	5:05	5	17:43	18	18:21	40.00	3:24:01	5:06	5	32:30	47	
Nasse Wiese	20.50	2:00:46	5:53	5	28:47	19	33:48	60.50	5:24:47	5:22	5	1:01:17	46	
Ziel	6.50	33:02	5:04	5	7:42	20	8:49	67.00	5:57:49	5:20	5	1:08:59	17	1:15:44