



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Bloch, Marcus

□□: RWE Starlight Team Essen

□□: 487

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 4:09:35

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 67)

□□□□□/□: 10 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 3:03:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:50:54 | 5:41 | 3 | 29:07 | 10 | 29:07 | 19.50 | 1:50:54 | 5:41 | 3 | 29:07 | 38 | |
| Obersorpe | 8.00 | 45:18 | 5:39 | 3 | 11:24 | 14 | 11:24 | 27.50 | 2:36:12 | 5:40 | 3 | 40:31 | 38 | |
| Ziel | 14.50 | 1:33:23 | 6:26 | 3 | 25:57 | 10 | 25:57 | 42.00 | 4:09:35 | 5:56 | 3 | 1:06:28 | 10 | 1:06:28 |