



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Kipar, Mirco

□□: SV Gladbeck 13

□□: 508

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 4:10:16

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 67)

□□□□□/□: 11 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 3:34:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:50:58	5:41	5	12:18	12	29:11	19.50	1:50:58	5:41	4	12:18	39		
Obersorpe	8.00	45:23	5:40	5	6:48	16	11:29	27.50	2:36:21	5:41	4	19:06	39		
Ziel	14.50	1:33:55	6:28	4	16:52	13	26:29	42.00	4:10:16	5:57	4	35:58	11	1:07:09	