



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Rödig, Volker

□□: SV Blau-Weiß Bochum

□□: 519

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 4:25:59

□□: 9.47 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 67)

□□□□□/□: 17 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 3:34:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:00:58	6:12	8	22:18	20	39:11	19.50	2:00:58	6:12	7	22:18	45		
Obersorpe	8.00	45:36	5:42	7	7:01	18	11:42	27.50	2:46:34	6:03	7	29:19	45		
Ziel	14.50	1:39:25	6:51	7	22:22	18	31:59	42.00	4:25:59	6:19	7	51:41	17	1:22:52	