



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Paczkowski, Dirk

□□□: 4:40:45

□□: Marathon Soest e. V.

□□: 8.98 km/h

□□: 207

□□□□: 6:41 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 26 (of 67)

42 km Lauf

□□□□□/□: 24 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren M55

□□□□□□□: 3:57:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 2:04:23 | 6:22 | 4 | 21:33 | 25 | 42:36 | 19.50 | 2:04:23 | 6:22 | 3 | 21:33 | 52 | | |
| Obersorpe | 8.00 | 49:51 | 6:13 | 4 | 6:57 | 28 | 15:57 | 27.50 | 2:54:14 | 6:20 | 3 | 28:30 | 52 | | |
| Ziel | 14.50 | 1:46:31 | 7:20 | 3 | 14:17 | 24 | 39:05 | 42.00 | 4:40:45 | 6:41 | 3 | 42:47 | 24 | 1:37:38 | |