



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

tuna, manuel

□□: TSG Helberhausen

□□: 233

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 8:25:02

□□: 12.00 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 98)

□□□□□/□: 1 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:29:25	4:35	1	-	1	-	19.50	1:29:25	4:35	1	-	-	75	
Kühude	20.50	1:35:39	4:39	1	-	1	-	40.00	3:05:04	4:37	1	-	-	74	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:24:09	4:57	1	-	3	11:24	57.00	4:29:13	4:43	1	-	-	74	
Kühude	17.00	1:29:58	5:17	1	-	3	2:47	74.00	5:59:11	4:51	1	-	-	75	
Nasse Wiese	20.50	1:54:59	5:36	1	-	1	-	94.50	7:54:10	5:01	1	-	-	72	
Ziel	6.50	30:52	4:44	1	-	2	2:35	101.00	8:25:02	5:00	1	-	-	1	-