



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Szameit, Holger

□□□: 10:15:49

□□: DUV / Jogmap Ruhr

□□: 6.53 km/h

□□: 337

□□□□: 9:11 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 75 (of 80)

67 km Lauf

□□□□□/□: 57 (of 60)

□□□□:

□□□□□: 4:42:05

Senioren M45

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 4:57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:42:47	8:20	14	1:17:12	58	1:19:59	19.50	2:42:47	8:20	14	1:17:12	28	29:31	
Kühude	20.50	3:10:43	9:18	13	1:43:29	58	1:44:38	40.00	5:53:30	8:50	14	2:59:13	28	1:15:22	
Nasse Wiese	20.50	3:25:01	10:00	14	1:48:17	54	1:58:03	60.50	9:18:31	9:13	14	4:47:30	27	1:45:46	
Ziel	6.50	57:18	8:48	12	31:01	52	33:05	67.00	10:15:49	9:11	14	5:18:31	57	5:33:44	