



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Steinbach, Frank

□□□: 10:38:57

□□: DUV / Endorphinjunkies Dortmund

□□: 9.48 km/h

□□: 298

□□□□: 6:20 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 11 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 10 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 4(of 15)

Senioren M45

□□□□□□□: 8:25:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:20	6:13	4	31:55	19	31:55	19.50	2:01:20	6:13	4	31:55	55		
Kühude	20.50	2:02:39	5:58	4	27:00	16	27:00	40.00	4:03:59	6:05	4	58:55	55		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:47:08	6:18	3	22:59	12	34:23	57.00	5:51:07	6:09	4	1:21:54	55		
Kühude	17.00	1:48:21	6:22	3	18:23	8	21:10	74.00	7:39:28	6:12	4	1:40:17	55		
Nasse Wiese	20.50	2:21:51	6:55	3	26:52	9	26:52	94.50	10:01:19	6:21	4	2:07:09	53		
Ziel	6.50	37:38	5:47	4	6:46	13	9:21	101.00	10:38:57	6:19	4	2:13:55	10	2:13:55	