



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Schröder, Heinz

□□□: 10:38:57

□□: Bergkamen

□□: 9.48 km/h

□□: 223

□□□□: 6:20 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 12 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 10 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 1(of 11)

Senioren M55

□□□□□□□: 10:38:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:18	6:13	3	14:42	18	31:53	19.50	2:01:18	6:13	1	-	43		
Kühude	20.50	2:02:35	5:58	2	11:32	15	26:56	40.00	4:03:53	6:05	1	-	43		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:47:16	6:18	2	2:19	13	34:31	57.00	5:51:09	6:09	1	-	43		
Kühude	17.00	1:48:23	6:22	1	-	9	21:12	74.00	7:39:32	6:12	1	-	43		
Nasse Wiese	20.50	2:21:51	6:55	1	-	9	26:52	94.50	10:01:23	6:21	1	-	42		
Ziel	6.50	37:34	5:46	1	-	11	9:17	101.00	10:38:57	6:19	1	-	10	2:13:55	