



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Dettbarn, Reiner

□□: Solinger LC

□□: 155

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 10:47:37

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 98)

□□□□□/□: 12 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 3(of 22)

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:57	6:06	3	9:41	16	29:32	19.50	1:58:57	6:06	21			53	
Kühude	20.50	2:01:27	5:55	3	8:24	11	25:48	40.00	4:00:24	6:00	21			53	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:46:24	6:15	4	12:52	11	33:39	57.00	5:46:48	6:05	21			53	
Kühude	17.00	1:53:49	6:41	3	15:22	12	26:38	74.00	7:40:37	6:13	21			53	
Nasse Wiese	20.50	2:28:55	7:15	3	20:39	12	33:56	94.50	10:09:32	6:27	21			51	
Ziel	6.50	38:05	5:51	4	3:36	16	9:48	101.00	10:47:37	6:24	3	1:10:34	12	2:22:35	