



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Lückert, Matthias

□□: Gummersbach

□□: 198

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 11:03:16

□□: 9.14 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 98)

□□□□□/□: 13 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 4(of 22)

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:51:33	5:43	2	2:17	8	22:08	19.50	1:51:33	5:43	20			52	
Kühude	20.50	1:57:23	5:43	2	4:20	7	21:44	40.00	3:48:56	5:43	20			52	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:33	6:01	3	9:01	9	29:48	57.00	5:31:29	5:48	20			52	
Kühude	17.00	2:05:54	7:24	7	27:27	26	38:43	74.00	7:37:23	6:10	20			52	
Nasse Wiese	20.50	2:39:39	7:47	6	31:23	19	44:40	94.50	10:17:02	6:31	20			50	
Ziel	6.50	46:14	7:06	9	11:45	38	17:57	101.00	11:03:16	6:34	4	1:26:13	13	2:38:14	