



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Albrecht, Frank

□□: Menden

□□: 3144

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 8:21:29

□□: 8.02 km/h

□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 46)

□□□□□/□: 30 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 6:25:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:09:22	6:38	4	22:36	18	39:22	19.50	2:09:22	6:38	5	22:36	12	
Kühude	20.50	2:31:46	7:24	5	34:34	33	1:01:25	40.00	4:41:08	7:01	5	57:10	12	9:15
Nasse Wiese	20.50	2:57:56	8:40	6	1:16:22	34	1:21:31	60.50	7:39:04	7:35	5	1:44:25	12	25:20
□□	6.50	42:25	6:31	4	11:12	29	15:46	67.00	8:21:29	7:29	5	1:55:37	30	3:14:45