



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Albrecht, Frank

□□□: 14:33:57

□□: Menden

□□: 6.93 km/h

□□: 145

□□□□: 8:39 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 89 (of 98)

101 km Lauf

□□□□□/□: 76 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□:

□□□□□: 21(of 22)

Senioren M50

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:17:01	7:01	7	27:45	42	47:36	19.50	2:17:01	7:01	3		29	
Kühude	20.50	2:36:04	7:36	18	43:01	67	1:00:25	40.00	4:53:05	7:19	3		29	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:28:14	8:43	21	54:42	76	1:15:29	57.00	7:21:19	7:44	3	2:51	29	2:51
Kühude	17.00	2:48:41	9:55	21	1:10:14	81	1:21:30	74.00	10:10:00	8:14	3	30:10	29	30:10
Nasse Wiese	20.50	3:26:06	10:03	20	1:17:50	76	1:31:07	94.50	13:36:06	8:38	3	58:20	28	58:20
Ziel	6.50	57:51	8:54	20	23:22	73	29:34	101.00	14:33:57	8:39	21	4:56:54	76	6:08:55