



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Wolkowski, Karl-Heinz

□□□: 4:46:07

□□: Tura Remscheid-Süd

□□: 8.81 km/h

□□: 610

□□□□: 6:49 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 35 (of 67)

42 km Lauf

□□□□□/□: 32 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Senioren M60

□□□□□□□: 4:42:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:15	6:25	1	-	28	43:28	19.50	2:05:15	6:25	2	-	5	
Obersorpe	8.00	50:46	6:20	2	1:34	32	16:52	27.50	2:56:01	6:24	2	-	5	
Ziel	14.50	1:50:06	7:35	2	3:57	31	42:40	42.00	4:46:07	6:48	2	3:20	32	1:43:00