



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Hempelmann, Michael

□□□: 5:04:32

□□: LAC Veltins Hochsauerland TV Arnsberg

□□: 8.27 km/h

□□: 501

□□□□: 7:15 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 67)

42 km Lauf

□□□□□/□: 39 (of 55)

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Senioren M35

□□□□□□: 3:03:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:19:47	7:10	6	58:00	46	58:00	19.50	2:19:47	7:10	6	58:00	12	4:44
Obersorpe	8.00	57:56	7:14	6	24:02	44	24:02	27.50	3:17:43	7:11	6	1:22:02	12	4:35
Ziel	14.50	1:46:49	7:21	4	39:23	25	39:23	42.00	5:04:32	7:15	6	2:01:25	39	2:01:25