



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Benz, Katja

□□: Erkrath

□□: 532

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40

□□□: 5:05:31

□□: 8.25 km/h

□□□□: 7:16 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 67)

□□□□□/□: 5 (of 12)

□□□□□□: 4:20:04

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 4:40:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:19:39	7:09	2	15:21	7	23:37	19.50	2:19:39	7:09	2	15:21	5	23:37
Obersorpe	8.00	57:59	7:14	2	7:22	5	11:15	27.50	3:17:38	7:11	2	22:43	5	34:52
Ziel	14.50	1:47:53	7:26	2	2:34	3	10:35	42.00	5:05:31	7:16	2	25:17	5	45:27