



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

Sembach, Markus

□□□: 5:43:30

□□: Lauf Team Unna

□□: 7.34 km/h

□□: 524

□□□□: 8:11 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 60 (of 67)

42 km Lauf

□□□□□/□: 52 (of 55)

□□□□□□: 3:03:07

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

Senioren M50

□□□□□□□: 4:11:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:30:00	7:41	6	36:23	50	1:08:13	19.50	2:30:00	7:41	6	36:23	25	14:57
Obersorpe	8.00	1:06:47	8:20	6	22:01	51	32:53	27.50	3:36:47	7:52	6	58:21	25	23:39
Ziel	14.50	2:06:43	8:44	6	33:11	51	59:17	42.00	5:43:30	8:10	6	1:31:32	52	2:40:23