



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

□□□□

**Retzlaff, Harald**

□□: BSG Springorum Bochum

□□: 213

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 10:34:57

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 98)

□□□□□/□: 8 (of 84)

□□□□□□: 8:25:02

□□□□□: 2(of 22)

□□□□□□□: 9:37:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:00:32	6:10	4	11:16	17	31:07	19.50	2:00:32	6:10	22			57	
Kühude	20.50	2:03:54	6:02	4	10:51	17	28:15	40.00	4:04:26	6:06	22			57	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:01	6:00	2	8:29	8	29:16	57.00	5:46:27	6:04	22			57	
Kühude	17.00	1:51:58	6:35	2	13:31	10	24:47	74.00	7:38:25	6:11	22			57	
Nasse Wiese	20.50	2:20:23	6:50	2	12:07	8	25:24	94.50	9:58:48	6:20	22			55	
Ziel	6.50	36:09	5:33	2	1:40	8	7:52	101.00	10:34:57	6:17	2	57:54	8	2:09:55	