



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Ahlert de Graat, Jörg

□□: TSV 1863 Herdecke

□□: 2447

□□: 21.00 km

21 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 2:07:33

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 63)

□□□□□/□: 19 (of 47)

□□□□□□: 1:32:40

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 1:52:54