



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Elskamp, Gregor

□□: Central-Team DE

□□: 2776

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 3:18:58

□□: 12.67 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 56)

□□□□□/□: 2 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 3:18:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:33:00	4:46	2	0:04	5	52:29	19.50	1:33:00	4:46	1	-	25	52:29
□□	22.50	1:45:58	4:42	1	-	2	0:17	42.00	3:18:58	4:44	1	-	2	9:23