



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Elskamp, Gregor

□□□: 3:18:58

□□: Central-Team DE

□□: 12.67 km/h

□□: 2776

□□□□: 4:44 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 2 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 2 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 1(of 8)

Senioren M40

□□□□□□□: 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 |