



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Menn, Udo

□□: TSG Helberhausen

□□: 2812

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 3:21:54

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 56)

□□□□□/□: 3 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 3:18:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:32:56	4:45	1	-	4	52:25	19.50	1:32:56	4:45	2	-	26	52:25
□□	22.50	1:48:58	4:50	2	3:00	3	3:17	42.00	3:21:54	4:48	2	2:56	3	12:19