



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Häusler, Ralf

□□□: 3:53:04

□□: LiVe-Lauftreff in Versmold

□□: 10.81 km/h

□□: 2720

□□□□: 5:33 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 7 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 7 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 2(of 17)

Senioren M50

□□□□□□□: 3:40:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:45:18	5:23	4	1:04:47	10	1:04:47	19.50	1:45:18	5:23	2	8:49	30	1:04:47
□□	22.50	2:07:46	5:40	2	3:57	7	22:05	42.00	3:53:04	5:32	2	12:46	7	43:29