



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Seils, Thomas

□□□: 3:54:35

□□: LC Duisburg

□□: 10.74 km/h

□□: 2750

□□□□: 5:35 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 8 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 8 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 3(of 17)

Senioren M50

□□□□□□□: 3:40:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:45:06	5:23	3	1:04:35	9	1:04:35	19.50	1:45:06	5:23	3	8:37	31	1:04:35
□□	22.50	2:09:29	5:45	4	5:40	9	23:48	42.00	3:54:35	5:35	3	14:17	8	45:00