7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Schmidt, Sebastian

□□: Team Luftwaffe Köln
□□: 3011

□□: 67.00 km
67 km Lauf

□□□□:
Senioren M35

□□□: 6:25:22

□□: 10.43 km/h
□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 46)
□□□□□/□: 6 (of 37)
□□□□□□: 5:06:44
□□□□□: 2(of 3)
□□□□□□□: 5:43:07

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:51:07	5:41	2	4:47	6	21:07	19.50	1:51:07	5:41	2	4:47	25	
Kühude	20.50	1:51:26	5:26	2	21:05	5	21:05	40.00	3:42:33	5:33	2	25:52	25	
Nasse Wiese	20.50	2:09:22	6:18	2	17:09	9	32:57	60.50	5:51:55	5:49	2	43:01	25	
□□	6.50	33:27	5:08	1	-	8	6:48	67.00	6:25:22	5:45	2	42:15	6	1:18:38