



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Rose, Norbert

□□□: 4:12:46

□□: Lauffreunde Gremmendorf

□□: 9.97 km/h

□□: 2735

□□□□: 6:01 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 15 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 15 (of 46)

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Senioren M45

□□□□□□□: 3:09:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:52:45	5:46	3	28:51	16	1:12:14	19.50	1:52:45	5:46	3	28:51	38	1:12:14
□□	22.50	2:20:01	6:13	4	34:20	14	34:20	42.00	4:12:46	6:01	3	1:03:11	15	1:03:11