



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Polet, Durk

□□: Burgum

□□: 2767

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 4:13:35

□□: 9.94 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 56)

□□□□□/□: 16 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 3:09:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:53:36	5:49	4	29:42	19	1:13:05	19.50	1:53:36	5:49	4	29:42	39	1:13:05
□□	22.50	2:19:59	6:13	3	34:18	13	34:18	42.00	4:13:35	6:02	4	1:04:00	16	1:04:00