



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Kroege, Mark

□□: Sengbach Trail Team

□□: 3004

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 6:43:23

□□: 9.97 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 46)

□□□□□/□: 10 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:55:27	5:55	2	17:36	8	25:27	19.50	1:55:27	5:55	2	17:36	20	
Kühude	20.50	2:02:42	5:59	3	24:07	12	32:21	40.00	3:58:09	5:57	2	41:43	20	
Nasse Wiese	20.50	2:15:15	6:35	2	38:50	13	38:50	60.50	6:13:24	6:10	2	1:20:33	20	
□□	6.50	29:59	4:36	2	2:05	4	3:20	67.00	6:43:23	6:01	2	1:22:38	10	1:36:39