



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Hermann, Carsten

□□□: 6:44:58

□□: :anlauf Siegen

□□: 9.93 km/h

□□: 2997

□□□□: 6:02 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 11 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 11 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren M40

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:56:27	5:58	3	18:36	11	26:27	19.50	1:56:27	5:58	3	18:36	30	
Kühude	20.50	2:00:59	5:54	2	22:24	11	30:38	40.00	3:57:26	5:56	3	41:00	30	
Nasse Wiese	20.50	2:15:38	6:36	3	39:13	14	39:13	60.50	6:13:04	6:09	3	1:20:13	30	
□□	6.50	31:54	4:54	3	4:00	7	5:15	67.00	6:44:58	6:02	3	1:24:13	11	1:38:14