7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch
Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Sprang, Holger

□□: Aachen
□□: 3013

□□: 67.00 km
67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 6:50:16

□□: 9.80 km/h
□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 46)
□□□□□/□: 13 (of 37)
□□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 4(of 7)
□□□□□□□: 5:06:44

□□□□								□□□□							□□□
□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□	
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□	
Nasse Wiese	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	14	30:17	19.50	2:00:17	6:10	4	30:17	32		
Kühude	20.50	2:00:51	5:53	4	28:32	10	30:30	40.00	4:01:08	6:01	4	58:49	32		
Nasse Wiese	20.50	2:14:06	6:32	4	36:20	12	37:41	60.50	6:15:14	6:12	4	1:35:09	32		
□□	6.50	35:02	5:23	3	8:23	13	8:23	67.00	6:50:16	6:07	4	1:43:32	13	1:43:32	