



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Gudehus, Dirk

□□□: 4:27:00

□□: Team Erdinger Alkoholfrei Werne

□□: 9.44 km/h

□□: 2718

□□□□: 6:22 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 20 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 20 (of 46)

□□□□:

□□□□□: 3:09:35

Senioren M45

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 3:09:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:02:28	6:16	5	38:34	21	1:21:57	19.50	2:02:28	6:16	5	38:34	43	1:21:57
□□	22.50	2:24:32	6:25	5	38:51	18	38:51	42.00	4:27:00	6:21	5	1:17:25	20	1:17:25