



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Luerweg, Heinz

□□: Dorsten

□□: 2766

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M60

□□□: 4:27:06

□□: 9.43 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 56)

□□□□□/□: 22 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 4:27:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:05:46	6:26	1	-	24	1:25:15	19.50	2:05:46	6:26	1	-	45	1:25:15
□□	22.50	2:21:20	6:16	1	-	16	35:39	42.00	4:27:06	6:21	1	-	22	1:17:31