



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Rademacher, Frank

□□□: 4:36:10

□□: Elektro Bongard

□□: 9.12 km/h

□□: 2732

□□□□: 6:35 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 24 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 23 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

Senioren M40

□□□□□□□: 3:18:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:04:54	6:24	3	31:58	23	1:24:23	19.50	2:04:54	6:24	3	31:54	13	1:24:23
□□	22.50	2:31:16	6:43	4	45:18	24	45:35	42.00	4:36:10	6:34	3	1:17:12	23	1:26:35