



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Hein, Dietmar

□□□: 7:08:53

□□: LG Warstein/Rüthen

□□: 9.37 km/h

□□: 2995

□□□□: 6:24 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 17 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 16 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Senioren M50

□□□□□□□: 6:25:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:06:00	6:27	3	19:14	17	36:00	19.50	2:06:00	6:27	4	19:14	35	
Kühude	20.50	2:05:41	6:07	4	8:29	15	35:20	40.00	4:11:41	6:17	4	27:43	35	
Nasse Wiese	20.50	2:22:07	6:55	4	40:33	16	45:42	60.50	6:33:48	6:30	4	39:09	35	
□□	6.50	35:05	5:23	3	3:52	14	8:26	67.00	7:08:53	6:24	4	43:01	16	2:02:09