



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Kus, Darius

□□□: 7:11:45

□□: Bottroper Laufjunge

□□: 9.31 km/h

□□: 3113

□□□□: 6:26 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 18 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 17 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Senioren M35

□□□□□□□: 5:43:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:57:55	6:02	3	11:35	12	27:55	19.50	1:57:55	6:02	3	11:35	36	
Kühude	20.50	2:09:18	6:18	3	38:57	18	38:57	40.00	4:07:13	6:10	3	50:32	36	
Nasse Wiese	20.50	2:29:13	7:16	3	37:00	21	52:48	60.50	6:36:26	6:33	3	1:27:32	36	
□□	6.50	35:19	5:26	3	1:52	16	8:40	67.00	7:11:45	6:26	3	1:28:38	17	2:05:01