



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Giersberg, Andreas

□□□: 7:11:45

□□: Stadt Bochum Team

□□: 9.31 km/h

□□: 2991

□□□□: 6:26 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 19 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 17 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Senioren M45

□□□□□□□: 5:06:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:00:40	6:11	5	30:40	16	30:40	19.50	2:00:40	6:11	5	30:40	37	
Kühude	20.50	2:08:01	6:14	5	35:42	16	37:40	40.00	4:08:41	6:13	5	1:06:22	37	
Nasse Wiese	20.50	2:26:09	7:07	6	48:23	19	49:44	60.50	6:34:50	6:31	5	1:54:45	37	
□□	6.50	36:55	5:40	5	10:16	18	10:16	67.00	7:11:45	6:26	5	2:05:01	17	2:05:01