



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Kämpgen, Ralf

□□: ASV Duisburg

□□: 2749

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 4:43:37

□□: 8.89 km/h

□□□□: 6:45 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 56)

□□□□□/□: 26 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 4:06:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:05:52	6:27	3	12:42	25	1:25:21	19.50	2:05:52	6:27	3	12:42	4	1:25:21
□□	22.50	2:37:45	7:00	4	24:36	32	52:04	42.00	4:43:37	6:45	3	37:18	26	1:34:02