



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Ziese, Bernd

□□□: 4:49:26

□□: Münster

□□: 8.71 km/h

□□: 2740

□□□□: 6:53 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 31 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 29 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 10(of 17)

Senioren M50

□□□□□□□: 3:40:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:13:46	6:51	11	1:33:15	32	1:33:15	19.50	2:13:46	6:51	10	37:17	7	1:33:15
□□	22.50	2:35:40	6:55	11	31:51	29	49:59	42.00	4:49:26	6:53	10	1:09:08	29	1:39:51