



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

van de weerd, jef

□□□: 4:56:00

□□: zweitlanceurs

□□: 8.51 km/h

□□: 2820

□□□□: 7:03 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 35 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 33 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Senioren M60

□□□□□□□: 4:27:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:07:15	6:31	2	1:29	27	1:26:44	19.50	2:07:15	6:31	2	1:29	11	1:26:44
□□	22.50	2:48:45	7:30	2	27:25	37	1:03:04	42.00	4:56:00	7:02	2	28:54	33	1:46:25