



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Schürmann, Rolf

□□: WAT läuft Ultra

□□: 3155

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 7:26:47

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 46)

□□□□□/□: 19 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:11:32	6:44	4	33:41	20	41:32	19.50	2:11:32	6:44	4	33:41	11	
Kühude	20.50	2:10:56	6:23	4	32:21	19	40:35	40.00	4:22:28	6:33	4	1:06:02	11	
Nasse Wiese	20.50	2:29:23	7:17	5	52:58	22	52:58	60.50	6:51:51	6:48	4	1:59:00	11	
□□	6.50	34:56	5:22	4	7:02	12	8:17	67.00	7:26:47	6:40	4	2:06:02	19	2:20:03