



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Stein, Michael

□□□: 7:34:08

□□: TSV 04 Nieder-Mörlen

□□: 8.85 km/h

□□: 3015

□□□□: 6:47 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 23 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 20 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Senioren M30

□□□□□□□: 6:31:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:18:01	7:04	3	18:49	24	48:01	19.50	2:18:01	7:04	2	18:49	2	
Kühude	20.50	2:12:48	6:28	2	19:11	21	42:27	40.00	4:30:49	6:46	2	38:00	2	
Nasse Wiese	20.50	2:24:04	7:01	2	18:57	17	47:39	60.50	6:54:53	6:51	2	56:57	2	
□□	6.50	39:15	6:02	3	5:22	22	12:36	67.00	7:34:08	6:46	2	1:02:19	20	2:27:24