



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Hansen, Rene

□□: laufsohle.de

□□: 2993

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 7:34:09

□□: 8.85 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 46)

□□□□□/□: 21 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 5:06:44

□□□□

□□□□

□□□

| □□□         | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50    | 2:18:00  | 7:04         | 6       | 48:00   | 23      | 48:00   | 19.50 | 2:18:00   | 7:04      | 6             | 48:00   | 3       |         |         |
| Kühude      | 20.50    | 2:12:33  | 6:27         | 6       | 40:14   | 20      | 42:12   | 40.00 | 4:30:33   | 6:45      | 6             | 1:28:14 | 3       |         |         |
| Nasse Wiese | 20.50    | 2:24:21  | 7:02         | 5       | 46:35   | 18      | 47:56   | 60.50 | 6:54:54   | 6:51      | 6             | 2:14:49 | 3       |         |         |
| □□          | 6.50     | 39:15    | 6:02         | 6       | 12:36   | 22      | 12:36   | 67.00 | 7:34:09   | 6:46      | 6             | 2:27:25 | 21      | 2:27:25 |         |