



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Gruszka, Leszek

□□□: 7:39:58

□□: 3159

□□: 8.74 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 26 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 23 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M40

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:13:05	6:49	5	35:14	22	43:05	19.50	2:13:05	6:49	5	35:14	5	
Kühude	20.50	2:15:43	6:37	7	37:08	24	45:22	40.00	4:28:48	6:43	5	1:12:22	5	
Nasse Wiese	20.50	2:30:14	7:19	6	53:49	23	53:49	60.50	6:59:02	6:55	5	2:06:11	5	
□□	6.50	40:56	6:17	8	13:02	27	14:17	67.00	7:39:58	6:51	5	2:19:13	23	2:33:14