



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

## Sprang, Sonja

□□: Aachen

□□: 3012

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40

□□□: 7:46:26

□□: 8.62 km/h

□□□□: 6:58 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 46)

□□□□□/□: 4 (of 9)

□□□□□□: 6:51:38

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 7:46:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:12:20	6:47	1	-	2	4:45	19.50	2:12:20	6:47	1	-	4	4:45	
Kühude	20.50	2:18:47	6:46	1	-	4	16:43	40.00	4:31:07	6:46	1	-	4	21:28	
Nasse Wiese	20.50	2:33:35	7:29	1	-	5	24:09	60.50	7:04:42	7:01	1	-	4	45:37	
□□	6.50	41:44	6:25	1	-	5	9:11	67.00	7:46:26	6:57	1	-	4	54:48	