



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

□□□□

**Sieners, Manfred**

□□: TSV 1863 Herdecke

□□: 2153

□□: 14.00 km

14 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 1:24:34

□□: 9.93 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 73)

□□□□□/□: 30 (of 48)

□□□□□□: 53:45

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:03:14