



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Lange, Stefan

□□: LG Ratio Münster

□□: 2726

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 5:23:22

□□: 7.79 km/h

□□□□: 7:42 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 56)

□□□□□/□: 41 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 3:24:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:27:32	7:33	3	59:42	44	1:47:01	19.50	2:27:32	7:33	2	59:42	19	1:47:01
□□	22.50	2:55:50	7:48	2	59:38	38	1:10:09	42.00	5:23:22	7:41	2	1:59:20	41	2:13:47