



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Siemens, Frank

□□: SV Lembeck

□□: 2737

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 5:23:49

□□: 7.78 km/h

□□□□: 7:43 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 56)

□□□□□/□: 43 (of 46)

□□□□□□: 3:09:35

□□□□□: 15(of 17)

□□□□□□□: 3:40:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:21:49	7:16	15	1:41:18	39	1:41:18	19.50	2:21:49	7:16	15	45:20	21	1:41:18
□□	22.50	3:02:00	8:05	15	58:11	42	1:16:19	42.00	5:23:49	7:42	15	1:43:31	43	2:14:14