



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Verspohl, Vera

□□□: 5:25:50

□□: LT Wischlingen Dortmund

□□: 7.73 km/h

□□: 2774

□□□□: 7:46 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 48 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 5 (of 10)

□□□□□□: 4:29:21

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Seniorinnen W35

□□□□□□□: 4:29:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:26:53	7:31	4	21:13	9	21:13	19.50	2:26:53	7:31	4	21:13	5	21:13
□□	22.50	2:58:57	7:57	3	35:16	4	35:16	42.00	5:25:50	7:45	4	56:29	5	56:29