



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Kerstiens, Norbert

□□□: 5:25:50

□□: LT Wischlingen Dortmund

□□: 7.73 km/h

□□: 2775

□□□□: 7:46 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 49 (of 56)

42 km Lauf

□□□□□/□: 44 (of 46)

□□□□:

□□□□□: 3:09:35

Senioren M50

□□□□□: 16(of 17)

□□□□□□□: 3:40:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:26:54	7:31	16	1:46:23	43	1:46:23	19.50	2:26:54	7:31	16	50:25	22	1:46:23
□□	22.50	2:58:56	7:57	14	55:07	40	1:13:15	42.00	5:25:50	7:45	16	1:45:32	44	2:16:15