



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Zander, Markus

□□□: 7:56:49

□□: Destination

□□: 8.43 km/h

□□: 3157

□□□□: 7:07 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 31 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 26 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 7(of 11)

Senioren M40

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 2:21:04 | 7:14 | 9 | 43:13 | 30 | 51:04 | 19.50 | 2:21:04 | 7:14 | 7 | 43:13 | 8 | 2:33 |
| Kühude | 20.50 | 2:19:23 | 6:47 | 8 | 40:48 | 27 | 49:02 | 40.00 | 4:40:27 | 7:00 | 7 | 1:24:01 | 8 | 8:34 |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:33:31 | 7:29 | 7 | 57:06 | 26 | 57:06 | 60.50 | 7:13:58 | 7:10 | 7 | 2:21:07 | 8 | 0:14 |
| □□ | 6.50 | 42:51 | 6:35 | 9 | 14:57 | 30 | 16:12 | 67.00 | 7:56:49 | 7:06 | 7 | 2:36:04 | 26 | 2:50:05 |