



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