



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Richter, Andreas

□□: SSF Bonn Triathlon

□□: 3147

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 8:02:27

□□: 8.33 km/h

□□□□: 7:12 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 46)

□□□□□/□: 27 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:20:19	7:11	8	42:28	29	50:19	19.50	2:20:19	7:11	8	42:28	9	1:48	
Kühude	20.50	2:23:31	7:00	10	44:56	30	53:10	40.00	4:43:50	7:05	8	1:27:24	9	11:57	
Nasse Wiese	20.50	2:39:03	7:45	8	1:02:38	27	1:02:38	60.50	7:22:53	7:19	8	2:30:02	9	9:09	
□□	6.50	39:34	6:05	6	11:40	25	12:55	67.00	8:02:27	7:12	8	2:41:42	27	2:55:43	