



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Walker, Andreas

□□□: 8:24:21

□□: BSG RheinEnergie

□□: 7.97 km/h

□□: 3023

□□□□: 7:32 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 37 (of 46)

67 km Lauf

□□□□□/□: 32 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

Senioren M40

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:32:03	7:47	11	54:12	35	1:02:03	19.50	2:32:03	7:47	10	54:12	14	13:32
Kühude	20.50	2:19:30	6:48	9	40:55	28	49:09	40.00	4:51:33	7:17	10	1:35:07	14	19:40
Nasse Wiese	20.50	2:54:53	8:31	10	1:18:28	32	1:18:28	60.50	7:46:26	7:42	10	2:53:35	14	32:42
□□	6.50	37:55	5:49	5	10:01	19	11:16	67.00	8:24:21	7:31	10	3:03:36	32	3:17:37