



# 7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Jansen, Rolf

□□: Hagen

□□: 3054

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 8:33:50

□□: 7.82 km/h

□□□□: 7:40 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 46)

□□□□□/□: 33 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 5:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:22:47	7:19	10	44:56	31	52:47	19.50	2:22:47	7:19	11	44:56	15	4:16
Kühude	20.50	2:30:08	7:19	11	51:33	32	59:47	40.00	4:52:55	7:19	11	1:36:29	15	21:02
Nasse Wiese	20.50	2:55:24	8:33	11	1:18:59	33	1:18:59	60.50	7:48:19	7:44	11	2:55:28	15	34:35
□□	6.50	45:31	7:00	10	17:37	32	18:52	67.00	8:33:50	7:40	11	3:13:05	33	3:27:06