



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 |