



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Gratkowski, Michael

□□: DJK Preussen 1911 Bochum

□□: 3040

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 8:45:09

□□: 7.65 km/h

□□□□: 7:50 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 46)

□□□□□/□: 34 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 6:25:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:25:20	7:27	6	38:34	32	55:20	19.50	2:25:20	7:27	6	38:34	16	6:49	
Kühude	20.50	2:39:33	7:46	6	42:21	36	1:09:12	40.00	5:04:53	7:37	6	1:20:55	16	33:00	
Nasse Wiese	20.50	2:54:50	8:31	5	1:13:16	31	1:18:25	60.50	7:59:43	7:55	6	2:05:04	16	45:59	
□□	6.50	45:26	6:59	5	14:13	31	18:47	67.00	8:45:09	7:50	6	2:19:17	34	3:38:25	