



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Haarmann, Peter

□□: SF Ennepetal

□□: 3133

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 9:26:16

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 79)

□□□□□/□: 2 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:38:46	5:03	1	-	2	0:01	19.50	1:38:46	5:03	10	-	-	35	
Kühude	20.50	1:44:33	5:05	1	-	2	0:10	40.00	3:23:19	5:04	10	-	-	35	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:30:25	5:19	1	-	2	4:30	57.00	4:53:44	5:09	10	-	-	35	
Kühude	17.00	1:41:07	5:56	1	-	3	9:52	74.00	6:34:51	5:20	10	-	-	35	
Nasse Wiese	20.50	2:15:18	6:36	1	-	4	9:35	94.50	8:50:09	5:36	10	-	-	35	
□□	6.50	36:07	5:33	2	2:31	12	5:12	101.00	9:26:16	5:36	1	-	-	2	28:04