



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Gralka, Robert

□□: Tri Sport Menden

□□: 3039

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 9:36:01

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 79)

□□□□□/□: 3 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 8:58:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:49:36	5:37	3	10:51	4	10:51	19.50	1:49:36	5:37	2	10:51	36		
Kühude	20.50	1:52:17	5:28	3	7:54	4	7:54	40.00	3:41:53	5:32	2	18:45	36		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:35:23	5:36	3	9:28	4	9:28	57.00	5:17:16	5:33	2	28:13	36		
Kühude	17.00	1:37:38	5:44	2	6:23	2	6:23	74.00	6:54:54	5:36	2	34:36	36		
Nasse Wiese	20.50	2:07:57	6:14	2	2:14	2	2:14	94.50	9:02:51	5:44	2	36:50	36		
□□	6.50	33:10	5:06	4	0:59	7	2:15	101.00	9:36:01	5:42	2	37:49	3	37:49	