



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

bartkowski, markus

□□□: 9:59:40

□□: Herford

□□: 10.11 km/h

□□: 3026

□□□□: 5:56 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 6 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 5 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Senioren M40

□□□□□□□: 8:58:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:53:22	5:48	5	14:37	7	14:37	19.50	1:53:22	5:48	4	14:37	38		
Kühude	20.50	1:53:06	5:31	4	8:43	5	8:43	40.00	3:46:28	5:39	4	23:20	38		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:38:14	5:46	4	12:19	6	12:19	57.00	5:24:42	5:41	4	35:39	38		
Kühude	17.00	1:44:05	6:07	3	12:50	6	12:50	74.00	7:08:47	5:47	4	48:29	38		
Nasse Wiese	20.50	2:18:23	6:45	3	12:40	5	12:40	94.50	9:27:10	6:00	4	1:01:09	38		
□□	6.50	32:30	5:00	3	0:19	6	1:35	101.00	9:59:40	5:56	4	1:01:28	5	1:01:28	