



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 | |