



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Arndt, Oliver

□□: BSG Springorum Bochum

□□: 3024

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 10:35:58

□□: 9.53 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 79)

□□□□□/□: 8 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 8:58:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:51:07	5:41	4	12:22	5	12:22	19.50	1:51:07	5:41	5	12:22	41	
Kühude	20.50	1:53:28	5:32	5	9:05	6	9:05	40.00	3:44:35	5:36	5	21:27	41	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:43:58	6:06	5	18:03	9	18:03	57.00	5:28:33	5:45	5	39:30	41	
Kühude	17.00	1:53:37	6:40	5	22:22	16	22:22	74.00	7:22:10	5:58	5	1:01:52	41	
Nasse Wiese	20.50	2:36:34	7:38	5	30:51	20	30:51	94.50	9:58:44	6:20	5	1:32:43	41	
□□	6.50	37:14	5:43	5	5:03	17	6:19	101.00	10:35:58	6:17	5	1:37:46	8	1:37:46