



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Heuel, Markus

□□□: 10:37:21

□□: Kirchhundem

□□: 9.51 km/h

□□: 3049

□□□□: 6:19 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 11 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 9 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 3(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:00:14	6:09	4	21:28	12	21:29	19.50	2:00:14	6:09	17			42	
Kühude	20.50	2:00:09	5:51	3	15:36	9	15:46	40.00	4:00:23	6:00	17			42	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:46:28	6:15	3	16:03	13	20:33	57.00	5:46:51	6:05	17			42	
Kühude	17.00	1:52:20	6:36	4	11:13	14	21:05	74.00	7:39:11	6:12	17			42	
Nasse Wiese	20.50	2:21:04	6:52	2	5:46	6	15:21	94.50	10:00:15	6:21	17			42	
□□	6.50	37:06	5:42	3	3:30	16	6:11	101.00	10:37:21	6:18	3	1:11:05	9	1:39:09	