



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Hövels, Eberhard

□□□: 10:48:18

□□: AarseeRunners

□□: 9.35 km/h

□□: 3051

□□□□: 6:25 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 12 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 10 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Senioren M60

□□□□□□□: 10:48:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:02:05	6:15	1	-	13	23:20	19.50	2:02:05	6:15	1	-	43		
Kühude	20.50	2:07:21	6:12	1	-	18	22:58	40.00	4:09:26	6:14	1	-	43		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:43:39	6:05	1	-	8	17:44	57.00	5:53:05	6:11	1	-	43		
Kühude	17.00	1:44:58	6:10	1	-	8	13:43	74.00	7:38:03	6:11	1	-	43		
Nasse Wiese	20.50	2:29:18	7:16	1	-	11	23:35	94.50	10:07:21	6:25	1	-	43		
□□	6.50	40:57	6:18	1	-	29	10:02	101.00	10:48:18	6:25	1	-	10	1:50:06	