



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Niemann, Detlev

□□: BTC Herne

□□: 3071

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 10:59:05

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 79)

□□□□□/□: 12 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:09:23	6:38	5	16:16	23	30:38	19.50	2:09:23	6:38	20			45	2:51
Kühude	20.50	2:08:45	6:16	5	7:59	21	24:22	40.00	4:18:08	6:27	20			45	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:49:32	6:26	4	3:51	17	23:37	57.00	6:07:40	6:27	20			45	
Kühude	17.00	1:49:56	6:28	2	4:45	11	18:41	74.00	7:57:36	6:27	20			45	
Nasse Wiese	20.50	2:30:34	7:20	2	2:31	12	24:51	94.50	10:28:10	6:38	20			45	
□□	6.50	30:55	4:45	1	-	1	-	101.00	10:59:05	6:31	2	8:52		12	2:00:53