



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Wild, Rolf

□□: TV Eckersmühlen

□□: 3092

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 11:02:04

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 79)

□□□□□/□: 15 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:06:23	6:28	4	13:16	19	27:38	19.50	2:06:23	6:28	18			48	
Kühude	20.50	2:00:46	5:53	1	-	10	16:23	40.00	4:07:09	6:10	18			48	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:45:41	6:13	1	-	10	19:46	57.00	5:52:50	6:11	18			48	
Kühude	17.00	1:45:11	6:11	1	-	9	13:56	74.00	7:38:01	6:11	18			48	
Nasse Wiese	20.50	2:43:36	7:58	8	15:33	22	37:53	94.50	10:21:37	6:34	18			48	
□□	6.50	40:27	6:13	9	9:32	27	9:32	101.00	11:02:04	6:33	4	11:51	15	2:03:52	