



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Wantier, Dirk

□□□: 11:23:21

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 8.87 km/h

□□: 3091

□□□□: 6:46 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 23 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 18 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

Senioren M35

□□□□□□□: 11:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:11:56	6:45	4	11:45	27	33:11	19.50	2:11:56	6:45	1	-	52	5:24	
Kühude	20.50	2:08:30	6:16	2	5:41	19	24:07	40.00	4:20:26	6:30	1	-	52		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:50:49	6:31	2	5:08	18	24:54	57.00	6:11:15	6:30	1	-	52		
Kühude	17.00	2:02:04	7:10	1	-	22	30:49	74.00	8:13:19	6:39	1	-	52		
Nasse Wiese	20.50	2:33:08	7:28	1	-	15	27:25	94.50	10:46:27	6:50	1	-	52		
□□	6.50	36:54	5:40	2	1:09	14	5:59	101.00	11:23:21	6:45	1	-	18	2:25:09	