



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Wojtaszek, Olaf

□□□: 11:24:16

□□: Plettenberg

□□: 8.86 km/h

□□: 3131

□□□□: 6:46 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 25 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 20 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 5(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:57:31	6:01	2	18:45	8	18:46	19.50	1:57:31	6:01	15		53	
Kühude	20.50	2:03:23	6:01	4	18:50	13	19:00	40.00	4:00:54	6:01	15		53	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:51:22	6:33	5	20:57	19	25:27	57.00	5:52:16	6:10	15		53	
Kühude	17.00	1:57:23	6:54	5	16:16	18	26:08	74.00	7:49:39	6:20	15		53	
Nasse Wiese	20.50	2:53:35	8:28	8	38:17	31	47:52	94.50	10:43:14	6:48	15		53	
□□	6.50	41:02	6:18	6	7:26	30	10:07	101.00	11:24:16	6:46	5	1:58:00	20	2:26:04