



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Einhaus, Herbert

□□□: 11:32:11

□□: Schüttdorf

□□: 8.75 km/h

□□: 3036

□□□□: 6:51 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 27 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 22 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 7(of 20)

Senioren M50

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:12:12	6:46	7	19:05	30	33:27	19.50	2:12:12	6:46	15			47	5:40
Kühude	20.50	2:11:01	6:23	8	10:15	25	26:38	40.00	4:23:13	6:34	15			55	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:52:14	6:36	7	6:33	23	26:19	57.00	6:15:27	6:35	15			55	
Kühude	17.00	2:00:48	7:06	6	15:37	20	29:33	74.00	8:16:15	6:42	15			55	
Nasse Wiese	20.50	2:39:05	7:45	7	11:02	21	33:22	94.50	10:55:20	6:56	15			55	
□□	6.50	36:51	5:40	4	5:56	13	5:56	101.00	11:32:11	6:51	7	41:58	22	2:33:59	