



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Fritz, Rainer

□□: DUV

□□: 3038

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 11:49:01

□□: 8.55 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 79)

□□□□□/□: 24 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:19:17	7:08	10	26:10	37	40:32	19.50	2:19:17	7:08	14			57	12:45
Kühude	20.50	2:16:37	6:39	10	15:51	29	32:14	40.00	4:35:54	6:53	14			57	9:03
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:58:19	6:57	9	12:38	29	32:24	57.00	6:34:13	6:54	14			57	0:03
Kühude	17.00	2:01:50	7:09	7	16:39	21	30:35	74.00	8:36:03	6:58	14			57	
Nasse Wiese	20.50	2:33:48	7:30	4	5:45	16	28:05	94.50	11:09:51	7:05	14			57	
□□	6.50	39:10	6:01	6	8:15	22	8:15	101.00	11:49:01	7:01	8	58:48	24	2:50:49	