



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Lohrke, Ralf

□□□: 12:11:29

□□: Werne

□□: 8.28 km/h

□□: 3149

□□□□: 7:14 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 37 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 31 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 8(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:07:08	6:31	7	28:22	21	28:23	19.50	2:07:08	6:31	12	0:36	64	0:36	
Kühude	20.50	2:05:20	6:06	5	20:47	14	20:57	40.00	4:12:28	6:18	12		64		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:25	6:54	8	27:00	27	31:30	57.00	6:09:53	6:29	12		64		
Kühude	17.00	2:11:49	7:45	10	30:42	37	40:34	74.00	8:21:42	6:46	12		64		
Nasse Wiese	20.50	2:53:07	8:26	7	37:49	30	47:24	94.50	11:14:49	7:08	12		64		
□□	6.50	56:40	8:43	17	23:04	62	25:45	101.00	12:11:29	7:14	8	2:45:13	31	3:13:17	