



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Polzius, Frank

□□□: 12:36:08

□□: Düsseldorf

□□: 8.01 km/h

□□: 3153

□□□□: 7:29 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 46 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 36 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 9(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:12:16	6:46	9	33:30	32	33:31	19.50	2:12:16	6:46	11	5:44	15	5:44
Kühude	20.50	2:19:02	6:46	9	34:29	34	34:39	40.00	4:31:18	6:46	11	4:27	15	4:27
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:00:41	7:05	9	30:16	34	34:46	57.00	6:31:59	6:52	11		15	
Kühude	17.00	2:02:35	7:12	7	21:28	25	31:20	74.00	8:34:34	6:57	11		15	
Nasse Wiese	20.50	3:08:25	9:11	16	53:07	53	1:02:42	94.50	11:42:59	7:26	11		15	
□□	6.50	53:09	8:10	15	19:33	58	22:14	101.00	12:36:08	7:29	9	3:09:52	36	3:37:56