



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Tuna, Manuel

□□: TSG Helberhausen

□□: 3020

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 5:06:44

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 46)

□□□□□/□: 1 (of 37)

□□□□□□: 5:06:44

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 5:06:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:30:00	4:36	1	-	1	-	19.50	1:30:00	4:36	1	-	-	29	
Kühude	20.50	1:32:19	4:30	1	-	2	1:58	40.00	3:02:19	4:33	1	-	-	29	
Nasse Wiese	20.50	1:37:46	4:46	1	-	2	1:21	60.50	4:40:05	4:37	1	-	-	29	
□□	6.50	26:39	4:05	1	-	1	-	67.00	5:06:44	4:34	1	-	-	1	-