



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Timmer, Sandra

□□: SSF Bonn Triathlon

□□: 3090

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30

□□□: 12:50:11

□□: 7.87 km/h

□□□□: 7:38 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 79)

□□□□□/□: 11 (of 14)

□□□□□□: 9:49:17

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 11:10:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:20:21	7:11	2	13:20	10	22:38	19.50	2:20:21	7:11	2	13:20	11	22:38
Kühude	20.50	2:23:40	7:00	2	18:48	10	28:38	40.00	4:44:01	7:06	2	32:08	11	51:16
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:07:10	7:28	2	25:01	11	31:18	57.00	6:51:11	7:12	2	57:09	11	1:22:34
Kühude	17.00	2:06:41	7:27	2	12:27	9	28:55	74.00	8:57:52	7:16	2	1:09:36	11	1:51:29
Nasse Wiese	20.50	3:04:33	9:00	2	26:21	10	54:01	94.50	12:02:25	7:38	2	1:35:57	11	2:45:30
□□	6.50	47:46	7:20	2	3:41	10	15:24	101.00	12:50:11	7:37	2	1:39:38	11	3:00:54