



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Scheper, Thorsten

□□□: 12:50:14

□□: Laufabteilung Langförden/DUV

□□: 7.87 km/h

□□: 3010

□□□□: 7:38 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 54 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 43 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 11(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:24:03	7:23	15	45:17	53	45:18	19.50	2:24:03	7:23	9	17:31	8	17:31
Kühude	20.50	2:23:24	6:59	11	38:51	42	39:01	40.00	4:47:27	7:11	9	20:36	8	20:36
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:03:52	7:17	10	33:27	39	37:57	57.00	6:51:19	7:12	9	17:09	8	17:09
Kühude	17.00	2:07:03	7:28	8	25:56	31	35:48	74.00	8:58:22	7:16	9	9:29	8	9:29
Nasse Wiese	20.50	3:04:49	9:00	13	49:31	49	59:06	94.50	12:03:11	7:39	9	10:08	8	10:08
□□	6.50	47:03	7:14	9	13:27	44	16:08	101.00	12:50:14	7:37	11	3:23:58	43	3:52:02