



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Neuhaus, Carsten

□□: Langenhagen

□□: 3069

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 13:00:47

□□: 7.76 km/h

□□□□: 7:44 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 79)

□□□□□/□: 44 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 12(of 18)

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:21:33	7:15	11	42:47	43	42:48	19.50	2:21:33	7:15	8	15:01	7	15:01
Kühude	20.50	2:26:41	7:09	13	42:08	51	42:18	40.00	4:48:14	7:12	8	21:23	7	21:23
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:07:00	7:28	11	36:35	44	41:05	57.00	6:55:14	7:17	8	21:04	7	21:04
Kühude	17.00	2:15:15	7:57	13	34:08	41	44:00	74.00	9:10:29	7:26	8	21:36	7	21:36
Nasse Wiese	20.50	3:01:01	8:49	10	45:43	40	55:18	94.50	12:11:30	7:44	8	18:27	7	18:27
□□	6.50	49:17	7:34	11	15:41	51	18:22	101.00	13:00:47	7:43	12	3:34:31	44	4:02:35