



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Klasmeier, Michael

□□□: 13:02:01

□□: Wiednbrücker TV

□□: 7.75 km/h

□□: 3056

□□□□: 7:44 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 56 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 45 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 13(of 20)

Senioren M50

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:20:57	7:13	12	27:50	41	42:12	19.50	2:20:57	7:13	9	0:19	6	14:25
Kühude	20.50	2:28:52	7:15	18	28:06	54	44:29	40.00	4:49:49	7:14	9	10:07	6	22:58
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:21	7:40	16	24:40	49	44:26	57.00	7:00:10	7:22	9	20:43	6	26:00
Kühude	17.00	2:18:57	8:10	13	33:46	45	47:42	74.00	9:19:07	7:33	9	33:58	6	30:14
Nasse Wiese	20.50	2:57:13	8:38	10	29:10	35	51:30	94.50	12:16:20	7:47	9	22:32	6	23:17
□□	6.50	45:41	7:01	14	14:46	40	14:46	101.00	13:02:01	7:44	13	2:11:48	45	4:03:49