



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Kortyka, Joachim

□□□: 13:02:56

□□: 100 Marathon Club

□□: 7.74 km/h

□□: 3061

□□□□: 7:45 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 57 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 46 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

Senioren M55

□□□□□□□: 11:00:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:25:16	7:26	5	15:58	58	46:31	19.50	2:25:16	7:26	6	13:04	5	18:44
Kühude	20.50	2:25:47	7:06	6	19:19	49	41:24	40.00	4:51:03	7:16	6	32:23	5	24:12
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:08:18	7:32	6	18:47	48	42:23	57.00	6:59:21	7:21	6	51:10	5	25:11
Kühude	17.00	2:21:17	8:18	6	27:50	50	50:02	74.00	9:20:38	7:34	6	1:19:00	5	31:45
Nasse Wiese	20.50	3:00:01	8:46	6	37:07	37	54:18	94.50	12:20:39	7:50	6	1:56:07	5	27:36
□□	6.50	42:17	6:30	4	6:11	31	11:22	101.00	13:02:56	7:45	6	2:02:18	46	4:04:44