



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Binias, Jürgen

□□: LC Duisburg

□□: 3028

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 13:03:29

□□: 7.73 km/h

□□□□: 7:46 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 79)

□□□□□/□: 47 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 14(of 20)

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:25:09	7:26	19	32:02	56	46:24	19.50	2:25:09	7:26	6	4:31	2	18:37
Kühude	20.50	2:25:19	7:05	16	24:33	48	40:56	40.00	4:50:28	7:15	6	10:46	2	23:37
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:05:33	7:23	14	19:52	42	39:38	57.00	6:56:01	7:17	6	16:34	2	21:51
Kühude	17.00	2:21:04	8:17	15	35:53	49	49:49	74.00	9:17:05	7:31	6	31:56	2	28:12
Nasse Wiese	20.50	3:01:03	8:49	12	33:00	42	55:20	94.50	12:18:08	7:48	6	24:20	2	25:05
□□	6.50	45:21	6:58	13	14:26	39	14:26	101.00	13:03:29	7:45	14	2:13:16	47	4:05:17