



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Hartmann, Johannes

□□□: 13:16:17

□□: ---

□□: 7.61 km/h

□□: 3045

□□□□: 7:53 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 61 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 50 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 13(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:20:19	7:11	10	41:33	38	41:34	19.50	2:20:19	7:11	7	13:47	10	13:47
Kühude	20.50	2:27:49	7:12	14	43:16	52	43:26	40.00	4:48:08	7:12	7	21:17	10	21:17
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:11:54	7:45	15	41:29	54	45:59	57.00	7:00:02	7:22	7	25:52	10	25:52
Kühude	17.00	2:21:36	8:19	15	40:29	51	50:21	74.00	9:21:38	7:35	7	32:45	10	32:45
Nasse Wiese	20.50	3:02:58	8:55	11	47:40	44	57:15	94.50	12:24:36	7:52	7	31:33	10	31:33
□□	6.50	51:41	7:57	13	18:05	55	20:46	101.00	13:16:17	7:53	13	3:50:01	50	4:18:05