



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Zimmermann, Jörg

□□□: 13:32:48

□□: Halberstadt

□□: 7.46 km/h

□□: 3097

□□□□: 8:03 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 65 (of 79)

101 km Lauf

□□□□□/□: 54 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□:

□□□□□: 16(of 18)

Senioren M45

□□□□□□□: 9:26:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:23:57	7:22	14	45:11	51	45:12	19.50	2:23:57	7:22	4	17:25	22	17:25
Kühude	20.50	2:35:26	7:34	18	50:53	60	51:03	40.00	4:59:23	7:29	4	32:32	22	32:32
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:15:07	7:56	17	44:42	58	49:12	57.00	7:14:30	7:37	4	40:20	22	40:20
Kühude	17.00	2:26:27	8:36	16	45:20	55	55:12	74.00	9:40:57	7:51	4	52:04	22	52:04
Nasse Wiese	20.50	3:04:56	9:01	14	49:38	50	59:13	94.50	12:45:53	8:06	4	52:50	22	52:50
□□	6.50	46:55	7:13	7	13:19	42	16:00	101.00	13:32:48	8:02	16	4:06:32	54	4:34:36