



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 11.05.2013

□□□□

Lempkien, Uwe

□□: Homberger TV

□□: 3109

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 13:50:33

□□: 7.30 km/h

□□□□: 8:13 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 79)

□□□□□/□: 59 (of 65)

□□□□□□: 8:58:12

□□□□□: 19(of 20)

□□□□□□□: 10:50:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:22:09	7:17	13	29:02	46	43:24	19.50	2:22:09	7:17	3	1:31	27	15:37	
Kühude	20.50	2:25:50	7:06	17	25:04	50	41:27	40.00	4:47:59	7:11	3	8:17	27	21:08	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:11:25	7:43	17	25:44	53	45:30	57.00	6:59:24	7:21	3	19:57	27	25:14	
Kühude	17.00	2:43:04	9:35	20	57:53	65	1:11:49	74.00	9:42:28	7:52	3	57:19	27	53:35	
Nasse Wiese	20.50	3:11:54	9:21	18	43:51	59	1:06:11	94.50	12:54:22	8:11	3	1:00:34	27	1:01:19	
□□	6.50	56:11	8:38	20	25:16	61	25:16	101.00	13:50:33	8:13	19	3:00:20	59	4:52:21	