



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Laur, Rüdiger

□□□: 3:48:13

□□: LT Bittermark Dortmund

□□: 11.04 km/h

□□: 769

□□□□: 5:26 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 2 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 2 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

Männer M45

□□□□□□□: 3:48:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:44:28	5:21	1	-	5	8:36	19.50	1:44:28	5:21	1	-	29	
Obersorpe	6.50	40:04	6:09	1	-	2	0:35	26.00	2:24:32	5:33	1	-	29	
□□	16.00	1:23:41	5:13	1	-	2	3:38	42.00	3:48:13	5:26	1	-	3	2:01:13