



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Deifuß, Holger

□□: FC Nordkirchen

□□: 708

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 6:22:29

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 52)

□□□□□/□: 6 (of 45)

□□□□□□: 5:42:02

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 5:50:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:53:28	5:49	3	13:19	9	15:26	19.50	1:53:28	5:49	2	13:19	29	
Kühude	20.50	1:56:41	5:41	2	13:38	7	13:58	40.00	3:50:09	5:45	2	26:57	29	
Nasse Wiese	20.50	1:57:40	5:44	2	3:20	5	19:36	60.50	5:47:49	5:44	2	30:17	29	
□□	6.50	34:40	5:19	4	1:40	10	8:18	67.00	6:22:29	5:42	2	31:32	6	40:27