



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Henze, Günter

□□: SSV Elspe

□□: 775

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 4:00:55

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 36)

□□□□□/□: 4 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 4:00:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:48:37	5:34	1	-	7	12:45	19.50	1:48:37	5:34	1	-	27	
Obersorpe	6.50	44:22	6:49	1	-	5	4:53	26.00	2:32:59	5:53	1	-	27	
□□	16.00	1:27:56	5:29	1	-	4	7:53	42.00	4:00:55	5:44	1	-	5	2:13:55