



# 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 | -  | -  | □  | □     | 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 |