



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Hakenes, Christian

□□□: 4:08:54

□□: Tri Club Wuppertal

□□: 10.12 km/h

□□: 787

□□□□: 5:56 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 9 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 7 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

Männer M20

□□□□□□□: 4:08:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:50:45	5:40	1	-	11	14:53	19.50	1:50:45	5:40	1	-	24	
Obersorpe	6.50	45:38	7:01	1	-	8	6:09	26.00	2:36:23	6:00	1	-	24	
□□	16.00	1:32:31	5:46	1	-	5	12:28	42.00	4:08:54	5:55	1	-	8	2:21:54