Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Gudehus, Dirk

□□: TEAM Werne
□□: 728

□□: 67.00 km
67 km Lauf

□□□□:
Männer M40

□□□: 6:38:24

□□: 10.09 km/h
□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 52)
□□□□□/□: 9 (of 45)
□□□□□□: 5:42:02

□□□□□: 3(of 6)
□□□□□□□: 5:50:57

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:53:26	5:49	2	13:17	8	15:24	19.50	1:53:26	5:49	3	13:17	32	
Kühude	20.50	1:56:51	5:41	3	13:48	8	14:08	40.00	3:50:17	5:45	3	27:05	32	
Nasse Wiese	20.50	2:13:46	6:31	3	19:26	9	35:42	60.50	6:04:03	6:01	3	46:31	32	
□□	6.50	34:21	5:17	3	1:21	8	7:59	67.00	6:38:24	5:56	3	47:27	9	56:22