



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

von Heydebrand, Klaus

□□: FC Remblinghausen

□□: 764

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 4:10:47

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 36)

□□□□□/□: 9 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 4:02:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:46:29	5:27	3	5:12	6	10:37	19.50	1:46:29	5:27	3	5:12	22	
Obersorpe	6.50	45:16	6:57	2	0:30	7	5:47	26.00	2:31:45	5:50	3	5:42	22	
□□	16.00	1:39:02	6:11	3	2:13	11	18:59	42.00	4:10:47	5:58	3	7:55	10	2:23:47