



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Steinbach, Frank

□□: Kamen

□□: 798

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 4:13:23

□□: 9.95 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 36)

□□□□□/□: 10 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 3:48:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:49:48 | 5:37 | 2 | 5:20 | 9 | 13:56 | 19.50 | 1:49:48 | 5:37 | 2 | 5:20 | 20 | | |
| Obersorpe | 6.50 | 45:51 | 7:03 | 2 | 5:47 | 9 | 6:22 | 26.00 | 2:35:39 | 5:59 | 2 | 11:07 | 21 | | |
| □□ | 16.00 | 1:37:44 | 6:06 | 3 | 14:03 | 8 | 17:41 | 42.00 | 4:13:23 | 6:01 | 2 | 25:10 | 11 | 2:26:23 | |