



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Schilling-Frenk, Tiemo

□□□: 4:26:10

□□: Rhede

□□: 9.47 km/h

□□: 780

□□□□: 6:20 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 15 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 12 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Männer M35

□□□□□□□: 3:51:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:52:15	5:45	3	13:16	12	16:23	19.50	1:52:15	5:45	3	3:36	19	
Obersorpe	6.50	46:16	7:07	3	4:07	11	6:47	26.00	2:38:31	6:05	3	6:45	19	
□□	16.00	1:47:39	6:43	3	27:36	16	27:36	42.00	4:26:10	6:20	3	34:21	13	2:39:10