



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Heuel, Markus

□□□: 6:55:00

□□: Kirchhundem

□□: 9.69 km/h

□□: 736

□□□□: 6:11 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 11 (of 52)

67 km Lauf

□□□□□/□: 11 (of 45)

□□□□□□: 5:42:02

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Männer M40

□□□□□□□: 5:50:57

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:59:36 | 6:07 | 4 | 19:27 | 15 | 21:34 | 19.50 | 1:59:36 | 6:07 | 4 | 19:27 | 34 | | |
| Kühude | 20.50 | 2:01:21 | 5:55 | 4 | 18:18 | 10 | 18:38 | 40.00 | 4:00:57 | 6:01 | 4 | 37:45 | 34 | | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:21:03 | 6:52 | 4 | 26:43 | 14 | 42:59 | 60.50 | 6:22:00 | 6:18 | 4 | 1:04:28 | 34 | | |
| □□ | 6.50 | 33:00 | 5:04 | 1 | - | 5 | 6:38 | 67.00 | 6:55:00 | 6:11 | 4 | 1:04:03 | 11 | 1:12:58 | |