



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Ritter, Roland

□□: TuS Uentrop

□□: 730

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 7:07:46

□□: 9.40 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 52)

□□□□□/□: 15 (of 45)

□□□□□□: 5:42:02

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 6:12:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:00:17	6:10	5	20:26	16	22:15	19.50	2:00:17	6:10	4	20:26	38	
Kühude	20.50	2:07:08	6:12	4	17:52	16	24:25	40.00	4:07:25	6:11	4	38:18	38	
Nasse Wiese	20.50	2:22:54	6:58	5	27:44	16	44:50	60.50	6:30:19	6:27	4	51:40	38	
□□	6.50	37:27	5:45	6	5:52	17	11:05	67.00	7:07:46	6:23	4	55:00	15	1:25:44