



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Gramann, Andreas

□□□: 4:50:35

□□: Münster

□□: 8.67 km/h

□□: 800

□□□□: 6:55 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 20 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 17 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Männer M45

□□□□□□□: 3:48:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:07:26	6:32	3	22:58	16	31:34	19.50	2:07:26	6:32	5	22:58	14	
Obersorpe	6.50	53:12	8:11	5	13:08	16	13:43	26.00	3:00:38	6:56	5	36:06	14	
□□	16.00	1:49:57	6:52	5	26:16	18	29:54	42.00	4:50:35	6:55	5	1:02:22	18	3:03:35