



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Steinbach, Jürgen

□□□: 5:32:08

□□: LC Duisburg

□□: 7.59 km/h

□□: 785

□□□□: 7:55 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 29 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 25 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Männer M55

□□□□□□□: 5:32:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	2:21:17	7:14	1	-	26	45:25	19.50	2:21:17	7:14	1	-	6	2:24
Obersorpe	6.50	1:02:51	9:40	2	4:01	27	23:22	26.00	3:24:08	7:51	1	-	6	12:41
□□	16.00	2:08:00	8:00	2	21:00	26	47:57	42.00	5:32:08	7:54	2	3:45:08	26	3:45:08