



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Haarmann, Peter

□□□: 8:56:58

□□: SF Ennepetal

□□: 11.29 km/h

□□: 638

□□□□: 5:19 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 3 (of 59)

101 km Lauf

□□□□□/□: 3 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

Männer M45

□□□□□□□: 8:56:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:39:21	5:05	1	-	4	10:39	19.50	1:39:21	5:05	1	-	29	
Kühude	20.50	1:41:31	4:57	1	-	2	8:27	40.00	3:20:52	5:01	1	-	29	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:26:40	5:05	1	-	2	5:38	57.00	4:47:32	5:02	1	-	29	
Kühude	17.00	1:29:18	5:15	1	-	2	1:29	74.00	6:16:50	5:05	1	-	29	
Nasse Wiese	20.50	2:04:15	6:03	1	-	4	13:12	94.50	8:21:05	5:18	1	-	29	
□□	6.50	35:53	5:31	3	3:43	13	7:49	101.00	8:56:58	5:18	1	-	3	47:14