



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Gutmann, Hagen

□□: Essen

□□: 657

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 9:20:41

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 59)

□□□□□/□: 6 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 8:56:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:47:12	5:29	3	7:51	9	18:30	19.50	1:47:12	5:29	2	7:51	32		
Kühude	20.50	1:48:00	5:16	2	6:29	8	14:56	40.00	3:35:12	5:22	2	14:20	32		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:29:00	5:14	2	2:20	5	7:58	57.00	5:04:12	5:20	2	16:40	32		
Kühude	17.00	1:31:32	5:23	2	2:14	4	3:43	74.00	6:35:44	5:20	2	18:54	32		
Nasse Wiese	20.50	2:12:47	6:28	3	8:32	8	21:44	94.50	8:48:31	5:35	2	27:26	32		
□□	6.50	32:10	4:56	1	-	3	4:06	101.00	9:20:41	5:33	2	23:43	6	1:10:57	