



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Potrafky, Heinz-Joachim

□□□: 9:25:04

□□: LT TuS Iserlohn

□□: 10.72 km/h

□□: 630

□□□□: 5:35 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 7 (of 59)

101 km Lauf

□□□□□/□: 7 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□:

□□□□□: 1(of 8)

Männer M40

□□□□□□: 9:25:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:39:40	5:06	2	0:30	6	10:58	19.50	1:39:40	5:06	1	-	33		
Kühude	20.50	1:44:23	5:05	1	-	6	11:19	40.00	3:24:03	5:06	1	-	33		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:34:08	5:32	1	-	6	13:06	57.00	4:58:11	5:13	1	-	33		
Kühude	17.00	1:39:27	5:51	1	-	8	11:38	74.00	6:37:38	5:22	1	-	33		
Nasse Wiese	20.50	2:11:57	6:26	1	-	6	20:54	94.50	8:49:35	5:36	1	-	33		
□□	6.50	35:29	5:27	2	0:23	10	7:25	101.00	9:25:04	5:35	1	-	7	1:15:20	