



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Grzondziel, Klaudius

□□: Siegburg

□□: 735

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 9:31:15

□□: 7.04 km/h

□□□□: 8:32 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 52)

□□□□□/□: 43 (of 45)

□□□□□□: 5:42:02

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 6:12:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:29:20	7:39	11	49:29	41	51:18	19.50	2:29:20	7:39	11	49:29	21	4:52
Kühude	20.50	2:48:47	8:13	11	59:31	43	1:06:04	40.00	5:18:07	7:57	11	1:49:00	21	21:34
Nasse Wiese	20.50	3:18:00	9:39	11	1:22:50	43	1:39:56	60.50	8:36:07	8:31	11	2:57:28	21	49:43
□□	6.50	55:08	8:28	11	23:33	43	28:46	67.00	9:31:15	8:31	11	3:18:29	43	3:49:13