



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Grzondziel, Klaudius

□□□: 9:31:15

□□: Siegburg

□□: 7.04 km/h

□□: 735

□□□□: 8:32 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 48 (of 52)

67 km Lauf

□□□□□/□: 43 (of 45)

□□□□□□: 5:42:02

□□□□:

□□□□□: 11(of 11)

Männer M50

□□□□□□□: 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 |