



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

**Ruppert, Ralf**

□□: Lg Oelde/Wadersloh

□□: 624

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 9:32:13

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 59)

□□□□□/□: 8 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 8:56:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:44:00	5:19	2	4:39	8	15:18	19.50	1:44:00	5:19	3	4:39	34		
Kühude	20.50	1:50:25	5:23	3	8:54	9	17:21	40.00	3:34:25	5:21	3	13:33	34		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:36:26	5:40	3	9:46	8	15:24	57.00	5:10:51	5:27	3	23:19	34		
Kühude	17.00	1:35:39	5:37	3	6:21	6	7:50	74.00	6:46:30	5:29	3	29:40	34		
Nasse Wiese	20.50	2:11:59	6:26	2	7:44	7	20:56	94.50	8:58:29	5:41	3	37:24	34		
□□	6.50	33:44	5:11	2	1:34	5	5:40	101.00	9:32:13	5:39	3	35:15	8	1:22:29	