



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Gralka, Robert

□□: Tri Sport Menden

□□: 644

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 9:59:53

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 59)

□□□□□/□: 9 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 9:25:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:39:10	5:05	1	-	3	10:28	19.50	1:39:10	5:05	2		35	
Kühude	20.50	1:46:42	5:12	2	2:19	7	13:38	40.00	3:25:52	5:08	2	1:49	35	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:54	6:03	2	8:46	11	21:52	57.00	5:08:46	5:25	2	10:35	35	
Kühude	17.00	1:46:21	6:15	2	6:54	9	18:32	74.00	6:55:07	5:36	2	17:29	35	
Nasse Wiese	20.50	2:29:40	7:18	2	17:43	17	38:37	94.50	9:24:47	5:58	2	35:12	35	
□□	6.50	35:06	5:24	1	-	9	7:02	101.00	9:59:53	5:56	2	34:49	9	1:50:09