



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Gräwe, Detlef

□□: Tri-As Hamm

□□: 645

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 11:12:19

□□: 9.01 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 59)

□□□□□/□: 16 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 11:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:55:26	5:55	3	3:51	18	26:44	19.50	1:55:26	5:55	1	-	-	42	
Kühude	20.50	2:08:39	6:16	2	2:06	17	35:35	40.00	4:04:05	6:06	1	-	-	42	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:51:40	6:34	1	-	14	30:38	57.00	5:55:45	6:14	1	-	-	42	
Kühude	17.00	2:03:03	7:14	1	-	20	35:14	74.00	7:58:48	6:28	1	-	-	42	
Nasse Wiese	20.50	2:37:57	7:42	1	-	20	46:54	94.50	10:36:45	6:44	1	-	-	42	
□□	6.50	35:34	5:28	1	-	12	7:30	101.00	11:12:19	6:39	1	-	-	16	3:02:35