



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Wantier, Dirk

□□: Injoy Wolfsburg

□□: 617

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 11:17:32

□□: 8.94 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 59)

□□□□□/□: 18 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 8:39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:07:22	6:31	3	28:15	27	38:40	19.50	2:07:22	6:31	3	28:15	44	
Kühude	20.50	2:10:55	6:23	3	29:21	19	37:51	40.00	4:18:17	6:27	3	57:36	44	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:53:30	6:40	3	26:42	16	32:28	57.00	6:11:47	6:31	3	1:24:18	44	
Kühude	17.00	2:01:59	7:10	3	32:41	18	34:10	74.00	8:13:46	6:40	3	1:56:59	44	
Nasse Wiese	20.50	2:29:17	7:16	3	35:14	16	38:14	94.50	10:43:03	6:48	3	2:32:13	44	
□□	6.50	34:29	5:18	3	5:53	7	6:25	101.00	11:17:32	6:42	3	2:38:06	18	3:07:48