



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Schmidt, Uwe

□□: LT Hennef

□□: 625

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 11:41:47

□□: 8.64 km/h

□□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 59)

□□□□□/□: 21 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 11:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:01:49	6:14	4	10:14	22	33:07	19.50	2:01:49	6:14	2	6:23	47	
Kühude	20.50	2:12:18	6:27	3	5:45	22	39:14	40.00	4:14:07	6:21	2	10:02	47	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:59:27	7:01	3	7:47	26	38:25	57.00	6:13:34	6:33	2	17:49	47	
Kühude	17.00	2:05:24	7:22	4	2:21	25	37:35	74.00	8:18:58	6:44	2	20:10	47	
Nasse Wiese	20.50	2:44:36	8:01	4	6:39	27	53:33	94.50	11:03:34	7:01	2	26:49	47	
□□	6.50	38:13	5:52	2	2:39	17	10:09	101.00	11:41:47	6:56	2	29:28	21	3:32:03