



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Strohmeyer, Thomas

□□□: 11:47:52

□□: Köln

□□: 8.56 km/h

□□: 661

□□□□: 7:01 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 24 (of 59)

101 km Lauf

□□□□□/□: 23 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 9)

Männer M55

□□□□□□□: 11:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:52:22	5:45	2	0:47	17	23:40	19.50	1:52:22	5:45	3		49	
Kühude	20.50	2:06:33	6:10	1	-	16	33:29	40.00	3:58:55	5:58	3		49	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:02:30	7:12	5	10:50	29	41:28	57.00	6:01:25	6:20	3	5:40	49	
Kühude	17.00	2:08:15	7:32	5	5:12	26	40:26	74.00	8:09:40	6:37	3	10:52	49	
Nasse Wiese	20.50	2:51:59	8:23	6	14:02	32	1:00:56	94.50	11:01:39	7:00	3	24:54	49	
□□	6.50	46:13	7:06	6	10:39	41	18:09	101.00	11:47:52	7:00	3	35:33	23	3:38:08