



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Schürmann, Rolf-Bernd

□□□: 11:59:54

□□: WAT läuft...der Laufladen

□□: 8.42 km/h

□□: 650

□□□□: 7:08 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 26 (of 59)

101 km Lauf

□□□□□/□: 24 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

Männer M40

□□□□□□□: 9:25:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:55:46	5:56	3	16:36	19	27:04	19.50	1:55:46	5:56	3	16:06	50	
Kühude	20.50	2:05:15	6:06	3	20:52	15	32:11	40.00	4:01:01	6:01	3	36:58	50	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:40	7:41	7	36:32	44	49:38	57.00	6:11:41	6:31	3	1:13:30	50	
Kühude	17.00	2:04:01	7:17	3	24:34	21	36:12	74.00	8:15:42	6:41	3	1:38:04	50	
Nasse Wiese	20.50	3:02:08	8:53	5	50:11	41	1:11:05	94.50	11:17:50	7:10	3	2:28:15	50	
□□	6.50	42:04	6:28	3	6:58	30	14:00	101.00	11:59:54	7:07	3	2:34:50	24 3:50:10	